

PORNOYU BIRAKMANIN ÇOK KOLAY YOLU

**Pornoyu irade gücüne ihtiyaç duymadan, yoksunluk
hissetmeden acısız ve kolay bırakın**

YASAL UYARI

Bu ürünün telif hakları **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununca** korunmaktadır. Yazarın izni olmaksızın bu kitabın tamamı yada bir bölümü çoğaltılamaz, başka bir yerde yayınlanamaz veya satılamaz. Telif haklarının ihlalinde bu kişilerle ilgili **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun** aşağıda belirtilmiş olan maddeleri gereğince dava açılır.

Copyright © 2021 Tüm Hakları Saklıdır.

İçindekiler

Başlamadan	5
Bölüm 1: Giriş	8
Uyarı	9
Bölüm 2: ÇokKolay Metodu	15
Bölüm 3: Pornoyu bırakmak neden zor?	18
3.1 Şeytani Tuzak	21
Bölüm 4: Doğa	24
4.1 Küçük Canavar	25
4.2 Sinir Bozucu Alarm	26
4.3 Haz mı koltuk değneği mi?	28
4.4 Kırmızı çizgiyi geçmek	29
4.5 Kırmızı çizgi etrafındaki dansla kafayı bulmak	31
4.6 Sigara Tiryakiliği Örneği	32
Bölüm 5: Beyin Yıkama	34
5.1 Bilimsel muhakeme	34
5.2 İradeye dayanmanın problem olması	35
5.3 Pasiflik	36
5.4 Yoksunluk Sancıları	37
Bölüm 6: Beyin Yıkama Yöntemleri	38
6.1 Stres	38
6.2 Can sıkıntısı	40
6.3 Konsantrasyon	41
6.4 Rahatlama	42
6.5 Enerji	44
6.6 Sosyal aktivite seansları	45
Bölüm 7: Neyden vazgeçiyorum?	47
7.1 Vazgeçtiğiniz bir şey yok	47
7.2 Boşluk, boşluk, güzel boşluk!	48
Bölüm 8: Zaman kazanmak	50
Bölüm 9: Sağlık	53
9.1 Uğursuz siyah gölgeler	58
Bölüm 10: Porno izlemenin faydaları	60
Bölüm 11: İrade gücü yöntemi	61
Bölüm 12: Azaltmakta yönteminden sakının	69

Bölüm 13: Bir kerecikten bir şey olmaz	72
Bölüm 14: Arada sırada izleyenler	74
Bölüm 15: YouTube / Twitch / Instagram izleyicileri	83
Bölüm 16: Sosyal alışkanlık mı?	86
Bölüm 17: Zamanlama	88
Bölüm 18: Eğlenceyi özleyecek misiniz?	92
Bölüm 19: İzole bölümlere ayırabilir miyim?	94
Bölüm 20: Sahte teşviklerden uzak durun	96
Bölüm 21: Pornoyu bırakmanın kolay yolu	99
Bölüm 22: Yoksunluk dönemi	105
Bölüm 23: Sadece bir kere daha bakmak	110
Bölüm 24: Benim için daha zor olacak mı?	111
24.1 Yenilginin temel nedenleri	112
Bölüm 25: İkame etmek	114
Bölüm 26: Ayartıcı durumlardan kaçınmalı mıyım?	117
Bölüm 27: Aydınlanma anı	119
Bölüm 28: Son ziyaret	121
28.1 Son bir uyarı	124
Bölüm 29: Geri bildirim	125
29.1 Yapılacak işler listesi	129
Bölüm 30: Batan gemidekilere yardım edin	131
Bölüm 31: Kullanıcı olmayanlara tavsiyeler	134
31.1 Porno izleyen arkadaşınızın bu kitabı okumasını sağlayın	134
31.2 Bağımlılığımı sevdiğime söyleyebilir miyim?	135
31.3 Partnerim pornoyu bırakıyor	135
31.4 Pornoya dönme (hastalığın nüksetmesi)	137
31.5 Peki ya MO (mastürbasyon, orgasm)?	140
31.6 Standart tavsiyeden sapmalar	141
31.7 Bu skandalın sonlandırılmasına yardımcı olun	142
31.8 Son uyarı	144
Bölüm 32: Talimatlar	146
32.1 Olumlamlar	146

Başlamadan

BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN.

Pornodan acı çekmeden; irade gücüne ihtiyaç, yoksunluk ve fedakarlık hissi duymadan hızlıca kurtulun.

Bu kitap, Allen Carr'ın Easyway to Stop Smoking kitabının pornografi için yeniden yazılmış halidir. Bu kitap oldukça etkili ama başarı için kritik olan gereksinim şu:

BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN!

Bir kilidi açarken, numaraları doğru sırada girmeniz gereklidir. Bir bağımlılıktan kurtulmak da bundan farklı değildir.

Muhtemelen çoğu insan gibi porno ile erken yaşlarda tanıştınız ve tanıştığınız günden beridir de porno izliyorsunuz. Büyük hacimli ama bir şekilde sansürlenmiş, pornonun zararları literatürüne rastlayana kadar da hiç düşünmeden porno izlemeye devam ettiniz. Bundan sonra ara ara ve değişik sürelerde pornodan uzak durmayı başardınız ama her defasında hayali dürtülere yenik düştünüz. Burada anlatılan yöntemin çok değişik olduğunu ve çalışan tek yöntem olduğunu size haber vermek bana büyük mutluluk veriyor.

Belki de bu kitaba bakmanız önerildi ve kitap konusunda tereddütleriniz var. Öncelikle en azından bir göz attığınız için teşekkür ederim. Hayatınızda ilk defa porno izlediğiniz zamanı hatırlamaya çalışın. Hayatınızın geri kalanı boyunca dönüp dönüp porno izleyeceğinizi düşünmüş müydünüz? Bu konuda yaptığım (bu kitabı okumaları konusunda arkadaşlarıma kafasını yemek şeklinde) resmi olmayan araştırmalara göre, *ÇokKolay* arasına porno izleyenler üzerinde de en az porno bağımlıları üzerinde olduğu kadar etkili. Kitap uzun değil ama faydaları çok büyük o nedenle okumaya devam etmenizi şiddetle tavsiye ederim.

Bu kitapta bahsedilen yöntem:

- Çok hızlı sonuç veriyor.

- Hem arada bir porno izleyenler hem de ağır porno bağımlıları için aynı derecede etkili.
- Berbat yoksunluk¹ sancılarına neden olmuyor.
- İrade gerektirmiyor.
- Şok tedavi, yardım, hile, vs. gerektirmiyor.
- Porno bağımlılığını aşırı yemek, sigara, alkol, vs. gibi başka bir bağımlılıkla değiştirmenize neden olmuyor.
- Ve kalıcı etki sağlıyor.

Bunlara inanmak zor gelebilir ama bu kanı birçok kişi tarafından paylaşılıyor.

“10 yıldır porno bağımlısıyım. Bu 10 yıl boyunca sırrımın ortaya çıkacağı konusunda depresyon, şüphe, kaygı ve korku içinde yaşadım. Her seanstan sonra, kendimden nefret ettim ve her porno diyetinden sonra bağımlılığın pençesine yeniden düştüm. Ama bu kitap sonunda bu bağımlılığı sonlandırmamı sağladı. Eskiden porno konusunda her zaman savunmadaydım. Bu kitabı iki kere okuduktan sonra artık bu konuda ataktayım. Pornonun benim üzerimde hiçbir kontrolü yok ve porno artık bana kötü bir şaka gibi geliyor.” — u/DeepNewt”

“Birkaç gün önce 20 yaşına bastım. Uzun süredir ilk defa doğum günümü porno tuzağından kurtulmuş olarak geçirdim. Bunu da sadece birkaç ay önce tesadüfen karşıma çıkan bu kitap sayesinde başardım. Bu kitaptan önce, zamanımın büyük kısmını geleneksel yöntemlerle porno bağımlılığından kurtulmaya çalışmakla, sürekli buhranlar yaşayıp kendimi iflah olmaz bir bağımlı olarak görmekle geçirdim. Kitap tüm bu problemleri çözdü. Küçük canavarı çoktan yenmiş olduğum zamanlarda bile kendim üzerimde hiçbir kontrolüm olmadığından korkarken, artık bağımlı olmak zorunda olmadığımı bilerek kendimle gurur duyuyorum.

Bunu yazmamın bir nedeni yok. Sadece bunu kafamda tutmak yerine bir yere yazmam gerektiğini hissettim çünkü bu benim için çok şey ifade ediyor. Bu yorumu

¹ Yoksunluk sendromu, bir ilaca ya da maddeye olan fizyolojik adaptasyon demektir. İlacın ya da maddenin yokluğunda, şiddetli krizlere neden olabilir. Bir veya birkaç kimyasal maddeye bağlı gelişen tolerans sonucu vücuda yerleşir ve bu maddenin eksikliğinde yoksunluk sendromu ortaya çıkar. Alkol, sigara ve eroin yoksunluk sendromu tablosu en sık rastlanan madde bağımlılığı türleridir.

okuyorsanız ve bu kitabı okumayı ya da tavsiye etmeyi düşünüyorsanız, bu metodun diğer tüm metodlardan daha iyi çalıştığına sizi temin ederim. Size verebileceğim en iyi tavsiye, notlar almanız. Bu size komik görünebilir ama bazı fikirleri somutlaştırmak konusunda, not almak bana çok yardımcı oldu.” — u/Suspicious_Web_4594

Allen Carr 30 yıl boyunca günde 5 paket (100 sigara) içen biri iken, ÇokKolay yöntemini keşfettikten hemen sonra sigara içmeyi hemen bırakmış. Kitabından alıntı yaparsak sigarayı bu şekilde bırakabilmek, *“bu yöntemi olabilecek en çok sayıda sigara tiryakisine anlatma konusunda büyük bir arzu”* duymasına neden olmuş. Carr’ın metodu, alkol ve uyuşturucu gibi birçok diğer bağımlılık konusunda dünya çapında en çok satanlar listelerinde ve bu kitaplara göz atmanızı şiddetle tavsiye ederim.

Carr’ın çalışmaları, biyolojik süreçler ve bağımlılıktan kurtulma konusundaki yanlış bilinenler ve kafa karışıklıkları nedeniyle ortaya çıkan korkuları dağıtmak üzerine. Bu nedenle, kitabın önemli bir kısmı, genellikle bırakmayı deneyenleri başarısızlığa sürükleyen kaygıları ve korkuların mantık kullanarak yapısökümü üzerine. Carr’ın kliniklerinin 95% üzerinde başarı oranları ve paranızı geri verme garantisi var. Ama daha önemlisi bu kurumlar, hastalarının bağımlılıktan kurtulup doyumlu bir hayat sürmelerini sağlıyorlar.

Kitabı nasıl okuyacağınız hakkında ipucu:

Bu kitabı, normal bir kitap gibi okumayın. Bu çok kısa bir kitap ve birkaç saat içinde okuyup bitirebilirsiniz. Birçok insan üstünü çizerek veya not alarak daha çok fayda sağlıyorlar ve genellikle kitabı birkaç defa okumak kitaptan çıkarılacak derslerin daha kalıcı ve güçlü olmasına yardımcı olacaktır.

Kısa Hatırlatma: BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN!

Size şans dilerim ama çok kısa süre içerisinde şansa ihtiyacınızın olmadığını göreceksiniz. İyi günler.

Bölüm 1: Giriş

Bu kitap sizin pornoyu hemen, acısız ve kalıcı olarak bırakmanızı sağlayacak ve bunu yaparken de irade gücü ihtiyacı, yoksunluk ya da fedakarlık hissi duymayacaksınız. Kitap sizi yargılayarak, utandırarak ya da size baskı yaparak, sizi acılı tedbirler almaya zorlamayacak.

Aslında, kitabı okurken porno kullanımınızı azaltmanıza ya da tamamen kesmenize gerek yok: Tam tersi kitabı okurken bunları yapmanız zararlı olacaktır. Bu dediğim şey belki de size bugüne kadar söylenen şeylerin zıddı ama daha önce size söylenen şeyler bir işe yaradı mı? Eğer yaramış olsaydı, bu kitabı okuyor olmazdınız.

Porno bağımlılığı, kendisini birçok şekilde gösteriyor ve çok derinlere nüfus eden sosyal etkileri var. Birçok insan porno izliyor zira internet süpernormal uyaranlara çok hızlı bir şekilde ulaşmanızı sağlıyor. Şunların sizin için geçerli olup olmadığına bakın:

- Porno izlemeye, aslen amaçladığınızdan çok daha uzun süreler harcıyor musunuz?
- Porno kullanımınızı azaltma veya bırakma çabalarınız başarısız oluyor mu?
- Porno izlemeye harcadığınız zaman, kişisel ya da profesyonel sorumluluklarınıza, hobilerinize veya ilişkilerinize etki etmeye başladı mı ya da bunlardan öncelikli hale geldi mi?
- Porno izlediğinizi saklamak için ağ tarayıcısı tarihçesini silmek, yalan söylemek gibi ekstra çaba harcıyor musunuz?
- Porno izlemek, romantik ilişkilerinizde ciddi problemlere yol açıyor mu?
- Porno kullanmadan önce tahrik olmuş ve zevk içindeyken, işiniz bitti mi utanç, suçluluk ve pişmanlık duygularına boğuluyor musunuz?
- Porno izlemezken bile, porno düşünmeye önemli miktarda zaman ayırıyor musunuz?
- Porno izlemek kişisel veya profesyonel yaşamınızda işe geç kalmak, kötü iş performansı, ilişkinizi ihmal ve finansal problemler gibi sorunlara yol açıyor mu?

Eğer siz mastürbasyon veya seks için pornoya bağımlı olan bir porno kullanıcısı iseniz, okumaya devam edin. Eğer sevdiğiniz biri için bu kitaba bakıyorsanız, onu bu kitabı okumaya teşvik edin. Eğer onu bu kitabı okumaya ikna edemezseniz, kitabı kendiniz okuyun. Bu metodu anlamak, mesajın yayılmasına yardım eder ve çocuklarınızı pornoya başlamaktan korumanıza yardımcı olur. Şu an pornoya ulaşımının olmaması sizi yanıltmasın. Herkes bağımlı olmadan önce aynı durumdaydı.

Uyarı

Bu kitabı okumak konusunda endişeli olabilirsiniz. Belki de birçok porno kullanıcısı gibi, pornoyu bırakma fikri bile sizi paniğe sevk ediyor ve bir gün porno izlemeyi bırakmaya kesin niyetli olsanız da, o gün bugün değil.

Bu kitabın sizi cinsel fonksiyonlari bozukluğu (porno nedenli sertleşme sorunu da dahil), tahrik olma problemi, gerçek seks partnerlerine ilgi duymama, hipofrontalite² gibi porno kaynaklı birçok sağlık sorununu göstererek sizi bırakmanız için korkutacağını bekliyorsanız, hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Bu kitabın size pornonun iğrenç, kirli bir alışkanlık olduğunu ve sizin bunu yaparak aptal, omurgasız, iradesi zayıf bir yumuşak olduğunuzu göstererek utandırmaya çalışacağını düşünüyorsanız, yine hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Bu taktikler bana hiçbir zaman yardımcı olmadılar ve eğer size yardımcı olsalardı, pornodan çoktan kurtulmuşunuz.

Geleneksel pornoyu bırakma metodları irade gücü ya da porno izlemeyi azaltma ve porno diyeti gibi (her X gün porno izlememek) ikame yöntemlerini içerir. Bunlar da korkutma ve utandırma yöntemleri kadar etkisizdir zira porno kullanımının gerçek nedenlerini ortadan kaldıramazlar. Sonuçta bağımlılığı tedavi etmenin yolu, bir şeyi yasak meyveye çevirmek değildir.

Birçok site, nörotransmitterler ve nöroplastisite üzerine yapılan bilimsel araştırmalara dayanarak, pornonun beyin üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde anlatıyor. Bu siteler

² Beynin prefrontal korteksindeki bazı alanlardaki etkinliğin geçici olarak düşmesi durumu. Bunlar soyut düşünme, plan yapma ve kendi benlik duyumuza yoğunlaşmamızda devreye giren alanlardır. Arka planda çalışan bu işlemlerin sönümlendirilmesi ile bilinçdışı işlemlerimizi yani otomatikleşmiş işlemlerimizi gerçekleştiririz.

bilgilendirici olsalar da, birçok insan pornonun tehlikelerinin zaten farkındalar ama bu konuda hiçbir şey yapmamayı tercih ediyorlar. Genç ya da yaşlı birçok insan bu bilgileri görmezden gelip, porno sitelerine bir kere bakmanın insanı öldürmeyeceğini düşünerek avunuyorlar.

ÇokKolay (EasyPeasy) diye adlandırılan bu metod ise farklı çalışıyor. İleride okuyacağınız bazı şeylere inanması zor gelebilir, ama bu kitabı bitirdiğinizde, bunlara inanmakla kalmayacaksınız, daha farklı düşünmenize neden olacak şekilde beyninizin nasıl yıkanabildiğine şaşıracaksınız.

Porno izlemeyi tercih ettiğimiz konusunda yaygın bir yanlış anlama var. Alkol bağımlıları alkolik olmayı, eroin bağımlıları eroin bağımlılığını nasıl seçmiyorlarsa, porno bağımlıları da (evet bağımlıları) bağımlılığını seçmiyorlar. Bilgisayarı veya cep telefonunu açmayı, ağ tarayıcısını açmayı ve favori “online haremimizi” ziyaret etmeyi tercih ettiğimiz doğru. Ara sıra sinemaya gitmeyi tercih ediyorum ama tüm hayatımı sinema salonunda geçirmeyi kesinlikle tercih etmiyorum. İlk merak ve insan doğası beni oraya götürmüş olabilir, ama bağımlı olacağımı, sağlığımı, mutluluğumu ve ilişkilerimi kaybetmeye başlayacağımı bilsem oraya gitmezdim. *“O porno sitesine ilk defa girmeden önce cinsel fonksiyonalite bozukluğundan haberim olsaydı keşke!”*

Bir düşünün: Siz hiç, mastürbasyon yapmak için porno izlemek zorunda olma / pornoya ihtiyaç duyma seçimini pozitif bir şekilde yaptınız mı? Ya da partnerinizle yaptığınız seksi renklendirmek için porno ile uyarılmış fanteziler kurmak zorunda olma / bu fantezilere ihtiyaç duyma seçimini yaptınız mı? Ya da hayatınızın bazı dönemlerinde, güzel bir uyku çekememe ya da belki zor bir iş gününden sonra akşam porno sitelerinde gezinmeden bir akşam bile geçirememeye tercihinizi siz mi yaptınız? Ya da porno olmadan konsantre olamama ya da stres ile başa çıkamama tercihinizi? Hangi aşamada pornoya ihtiyacınız olduğuna, pornonun kalıcı bir şekilde hayatınızda olmasına, kendinize güven duymamaya, hatta porno ve online hareminiz olmadan paniğe kapılmaya karar verdiniz?

Diğer tüm porno kullanıcıları gibi, insanın ve doğanın beraberce icat ettiği en fena ve kurnazca tuzağa cezbedildiniz. Dünya üzerinde hiç kimse, porno kullanıcısı olsa da

olmasa da, çocuklarının hayatla başa çıkmak ya da zevk için porno kullanması fikrinden hoşlanmaz. Yani tüm bağımlılar, hiç başlamamış olmayı isterler. Bu şaşırtıcı değil. Kimse bağımlısı olmadan önce hayattan zevk almak ya da stresle başa çıkmak için pornoya ihtiyaç duymaz.

Ama aynı zamanda tüm porno kullanıcıları, porno kullanmaya devam etmek isterler. Sonuçta bizi ağ tarayıcılarımızı gizli modda açmaya kimse zorlamıyor. Bunun nedenini anlasalar da anlamasalar da, online haremünün kapısını çalmaya kullanıcılar karar veriyorlar. Ertesi sabah hayatları boyunca tek bir porno sitesine girmeden kalkmamızı sağlayacak mucize bir düğme olsaydı, yarın sadece “sadece göz atan ve deneyimleyen” gençler bağımlı olarak kalırlardı.

Bizi pornoyu bırakmaktan alıkoyan tek şey **KORKU!** Bu korku, pornodan kurtulmak için, ızdırap, yoksunluk ve tatminsiz açlık dolu, süresi belirsiz bir döneme dayanmamız gerektiğine inanmanızdan kaynaklanıyor. Bu ise, öğrenilmiş ve edinilmiş irrasyonel inançlardan kaynaklanıyor. Mesela:

- Orgazm ile sonuçlanan mastürbasyon ve seks hayattaki en önemli şeydir ve tek önemli şeydir.
- Porno gerçek seksten daha güvenlidir zira porno beni reddedemez.
- Porno bilgilendirici ve faydalıdır.
- Daha üstün seks deneyimi benim hakkım.
- Fazlası her zaman daha iyidir.

Bu irrasyonel düşünceler ise bunlara dayanarak harekete geçildiğinde, irrasyonel davranışlara neden olurlar. Mesela:

- Mükemmel bir 10/10 bulunduğunda ona tapma ve onu takıntı haline getirme.
- Seks yapamayınca kendinizi, sanki insanın deneyimleyebileceği en önemli şeyi yapamayan bir kaybeden gibi görmek.
- Mükemmel bir 10 elde edene kadar beklemek.
- Aday partnerler konusunda aşırı yargılayıcı olmak.
- İsteseniz de istemeseniz de kendinizi seks yapmaya zorlamak.

Bu, bütün gece kendinize başbaşa kalmanın ızdırap dolu olacağından, kontrol edemeyeceğiniz dürtülerle savaşmak zorunda kalacağınızdan korkmaktır. Porno izlemezseniz, sınavdan önceki akşam cehenneme dönecek diye korkmaktır. Bu “küçük destek” olmadan hiçbir zaman konsantre olamamaktan, stresle başa çıkamamaktan ya da kendine güvenememekten ve kişiliğimiz ile karakterimizin değişeceğinden korkmaktır.

Ama en önemlisi, “bir kere bağımlı olduktan sonra hayat boyu bağımlı kalmaktan”, bağımlılıktan hiçbir zaman kurtulamamaktan, hayatınızın geri kalanını, olur olmaz zamanlarda porno kaynaklı orgazm açlığı duyarak geçirmekten korkmaktır. Siz de benim daha önce yaptığım gibi pornoyu bırakmanın tüm geleneksel yollarını denediyseniz, “irade gücü yönteminin” tüm o ızdırap ve işkencesinden geçtiyseniz, sadece korkunun etkisinde kalmayacak, aynı zamanda bu illetten hiçbir zaman kurtulamayacağınıza ikna olacaksınız.

Eğer kaygılıysanız, paniğe kapılmaya yatkınsanız ya da şu an pornoyu bırakmanın sizin için uygun bir zaman olmadığını hissediyorsanız, sizi temin ederim ki hissettiğiniz kaygı ve panik porno ile geçmiyor - panik ve kaygıya porno sebep oluyor. Porno tuzağına düşmeye siz karar vermediniz ama diğer tüm tuzaklar gibi, porno da sizin tuzaktan kurtulamamanızı garanti etmek için tasarlanmış. Kendinize şunu sorun: ilk defa porno izlediğinizde ya da o porno fotoğraflarına baktığınızda, hayatınız boyunca sürekli bu tür fotoğraflara bakmaya karar verdiniz mi? Peki porno izlemeyi ne zaman bırakacaksınız? Yarın mı? Gelecek yıl mı? Kendinizi kandırmayı bırakın! Tuzak sizi hayatınız boyunca içinde tutmak için tasarlandı. Diğer tüm bağımlılar neden porno hayatlarını “öldürmeden” pornoyu bırakmıyorlar sanıyorsunuz?

Biraz önce sihirli bir düğmeden bahsettim: ÇokKolay metodu bu sihirli düğme gibi çalışır. Bakın ÇokKolay metodu sihirli falan değil ama ben de dahil ve diğer birçok insan bu metodu o kadar kolay ve zevkli buldu ki, neredeyse sihirli gibi görünür.

Uyarıya gelemim. Uyarı şu şekilde:

Tavuk - yumurta durumu: Her bağımlı, bağımlılığından kurtulmak ister ve her bağımlı, bağımlılığından kurtulmayı kolay ve zevkli bulabilir. Kullanıcıyı, bağımlı olduğu şeyi bırakmaktan alıkoyan şey **korkudur**. Tek en büyük kazanç, korkudan kurtulmaktır ama bu kitabı tamamlayana kadar o korkudan kurtulamayacaksınız. Tam tersi, kitabı okudukça korkunuz artabilir ve bu da sizin kitabı bitirmenize engel olabilir. Bir kadının şu yorumuna bakın:

“ÇokKolay Metodunu okumayı yeni bitirdim. Biliyorum sadece dört gün oldu ama kendimi çok iyi hissediyorum ve bir daha pornoya ihtiyaç duymayacağımı biliyorum. Kitabınızı ilk olarak 5 ay önce elime aldım ama yarıya gelmeden panikleyip bıraktım. Okumaya devam edersem durmam gerektiğini biliyordum. Ne kadar aptalca değil mi?”

Tuzağa düşmeye siz karar vermediniz ama şu konuyu kafanızda netleştirin: bu tuzaktan çıkmaya karar vermeden bu tuzaktan kaçamayacaksınız. Boynunuzdaki tasmayı gerip bir an önce kurtulmak için zorluyor ya da bağımlılıktan kurtulma düşüncesinin kendisi bile sizi endişelendiriyor olabilir. Ama hangisi olursa olsun şunu unutmayın : **KAYBEDECEK BİR ŞEYİNİZ YOK!**

Bu kitabı okuduktan sonra seks ve mastürbasyon için porno izlemeye devam etmek isteyebilirsiniz, bunu yapmanızı engelleyecek hiçbir şey yok. Bu kitabı okurken pornoyu bırakmak veya azaltmak zorunda bile değilsiniz ve şunu da unutmayın ki herhangi bir şok terapisi de yok. Tam tersine, size sadece iyi haberlerim var. Andy Dufresne sonunda Shawshank Hapishanesinden³ kaçtığında ne hissettiğini hayal edebiliyor musunuz? Porno hapishanesinden kaçtığımda ben de aynısını hissetmiştim ve ÇokKolay yöntemini kullanan tüm eski mahkumlar da aynısını hissetmişlerdi. Bu kitabın sonunda siz de aynısını hissedeceksiniz. Sonuna kadar okuyun.

Son Olarak siz de dahil herkes pornoyu bırakmayı kolay ve eğlenceli bulabilir! Tek yapmanız gereken şey, kitabın geri kalanını açık fikirli bir şekilde okumak. Daha çok şeyi anladıkça, pornodan kurtulmanız daha kolay olacak. Tek bir kelime anlamıyor bile

³ Esaretin Bedeli (İngilizce: The Shawshank Redemption), Frank Darabont'un senaryosunu yazdığı ve yönettiği, başrollerinde Tim Robbins ve Morgan Freeman'ın yer aldığı 1994 yapımı Amerikan dram filmi.

olsanız, talimatları uygulayabildiğiniz sürece, pornoyu bırakmayı kolay bulacaksınız. En önemlisi de, bu kitabı bitirdiğinizde, bunca zaman neden bırakmamış olduğunuza hayret edeceksiniz.

ÇokKolay yöntemini okumanıza rağmen başarısız olmanın iki nedeni vardır.

Talimatları uygulamamak Bazıları, kitabın bazı öneriler konusunda katı bir dogmatizm içinde olmasından rahatsız olacaklardır. Örneğin azaltmak ve ikame alışkanlıklar gibi. Bu önerileri kulak ardı ederek başarılı olan insanların varlığını inkar etmeyeceğim ama bu insanlar önerileri kulak ardı etmelerine rağmen başarılı oldular, kulak ardı ettikleri için değil. Bazı insanlar bir hamak üzerinde ayakta seks yapabilirler ama bu hiç de kolay bir şey değil. Porno tuzağının kilidini açmanız için gerekli sayılar bu kitapta ama doğru sırada, bir bölümden bir sonrakine giderek ve bölüm atlamayarak uygulanmalıdır.

Yazılanları anlamamak. Hiçbir şeyi veri almayın. Size anlatılanları sorgulamakla kalmayın, seks, internet pornosu ve bağımlılık konusunda kendi düşüncelerinizi ve toplumun size anlattıklarını da sorgulayın. Mesela pornonun sadece bir alışkanlık olduğunu söyleyenleri düşünün ve kendinize şunu sorun: Neden bazı çok eğlenceli olan diğer alışkanlıkları bırakmak çok kolay iken, kendinizi berbat hissettiğiniz, enerjinizi, zamanınızı ve cinsel gücünüzü çalan bu alışkanlığı bırakmak çok zor? Pornodan zevk aldığınızı söylüyorlar. Peki neden çok daha zevkli başka şeyler olsa da olur olmasa da? Neden porno izlemek zorundasınız ve izlemezseniz paniğe kapılıyorsunuz?

ÇokKolay size pornoyu bırakmanın ne kadar kolay ve eğlenceli olduğu bilgisini verecek. Diğerleri gibi, hayatımdaki en önemli başarılarımdan biri, porno tuzağından kurtulmuş olmamdı. Depresif hissetmenize gerek yok. Tam tersi, dünya üzerindeki tüm porno kullanıcılarının başarmak istediği bir şeyi başarmak üzeresiniz: **ÖZGÜRLÜĞÜ!**

AMA UNUTMAYIN, KİTABI BÖLÜM ATLAMADAN OKUYUN.

Başlamadan önce bilmeniz gereken birkaç terim:

PMO: Porno, mastürbasyon ve orgazm döngüsü.

Online harem: İnternet pornosu yayınlayan yüksek hızlı internet siteleri.

Bölüm 2: ÇokKolay Metodu

Bu kitabın amacı, sizi yeni bir zihin çerçevesine yönlendirmek. Sanki Everest'e çıkmak üzeresiniz gibi hissedeceğiniz ve gelecek haftalarda açlık ve yoksunluk içinde kıvranacağınızı hissedeceğiniz genel pornodan kurtulma metodunun tersine, sanki korkunç bir hastalığı iyileştirmişsiniz gibi mutlu hissederek başlayacaksınız. Bundan sonra da, hayatınıza devam ettikçe, geriye dönüp bu zamanlarınıza bakacak ve nasıl olup da porno izlediğinize şaşacaksınız. Porno izleyenlere özenmeyecek ama acıyacaksınız.

Eğer kendiniz porno bağımlısı değilseniz (bu kitabı başka birine yardım etmek için okuyorsanız) ya da halihazırda bırakmadıysanız (yani porno diyeti yapmıyorsanız), bu kitabı bitirene kadar porno izlemeye devam etmeniz çok önemli. Bu size tezat gibi görünebilir ve mastürbasyon için porno izlemeye devam edin talimatı, en çok karşı çıkılan talimat ama siz bu kitabı okudukça, porno izleme arzunuz zamanla azalacak. **Bu talimatı ciddiye alın: Pornoyu zamanından önce bırakmak size fayda sağlamayacak.**

Birçok insan bir şeyleri bırakmak zorunda hissettikleri için bu kitabı bitiremiyor. Bazıları ise o şeytani günü ertelemek için günde bir paragraf okuyorlar. Şöyle düşünün, bu kitabı bitirerek kaybedeceğiniz ne var ki? Bu kitabı sonuna kadar okursanız, şimdikinden daha kötü durumda olmayacaksınız. Bu tam Paskal'ın Kumarıdır⁴, kaybedecek bir şeyiniz yokken ama kazanacak çok şeyiniz varken oynanan kumar.

Bu arada tesadüfen son birkaç gündür ya da haftadır porno izlemediyseniz, halen porno kullanıcısı olup olmadığınızı bilmiyorsanız, bu kitabı okurken mastürbasyon için porno kullanmayın. Aslına bakarsanız durumunuz buysa şu an gerçekten porno kullanmayan birisiniz ama beyninizin vücudunuza yetişmesine izin vermemiz gerekli. Bu kitabın sonunda, mutlu bir porno kullanmayan kişi olacaksınız. ÇokKolay, porno'nun hatırı sayılır derecede olan zararlarını listeleyip şunları söyleyen normal metodun tam tersidir:

⁴ pascal's wager. Blaise Pascal'ın ortaya attığı düşünce.

“Eğer porno olmadan yeterince süre durabilirsem, sonunda arzu yok olacak ve hayattan yeniden zevk almaya başlayacağım ve bu kölelikten kurtulacağım.”

Bu mantıklı bir yöntem ve her gün binlerce kişi bu yöntemle pornoyu bırakıyor. Ama bu aynı zamanda şu sayacağımız nedenlerle başarılı olması çok zor bir yöntem:

Gerçek problem, PMO döngüsünü durdurmak değil. Her porno seansınızı bitirdiğinizde, porno kullanmayı bırakıyorsunuz. 4’te 1 porno diyetinin ilk gününde, *“Artık porno izlemek hatta mastürbasyon yapmak istemiyorum”* diyebilirsiniz. Her porno kullanıcısı bunu der ve her birinin sebepleri birbirinden daha güçlüdür. Gerçek problem, zayıf bir anınızda “bir kerecik” diyerek başlayıp daha ne olduğunu anlamadan yeniden porno izlemeye başlayacağınız o ikinci ya da belki on bininci gündür.

Sağlık problemlerinin farkında olmak daha fazla korku yaratır ve pornoyu bırakmanızı zorlaştırır. Bir porno kullanıcısına, pornonun cinsel gücünü azalttığını söyleyin. İlk yapacağı şey dopamin artışı yaratacak bir şey aramaktır: sigara, alkol ve hatta açık porno izlemek gibi.

Porno izlemeyi bırakmanın tüm sebepleri aslında bırakmayı daha da zorlaştırırlar. Bunun iki nedeni var. Birincisi, zevk ya da kötülük olan (artık bağımlı nasıl algılıyorsa) “küçük arkadaşımızı” bırakmak için sürekli zorlanıp duruyoruz zaten. İkincisi, bunlar “körlük” oluştururlar. Porno izlemeyi bırakma nedenlerimiz, mastürbasyon yapmamızın nedenleriyle aynı değiller. Asıl soru, bunu neden yapmak istediğimiz ya da neden yapmaya ihtiyaç duyduğumuz.

ÇokKolay ile, (ilk başlarda) neden bırakmak istediğimizi unutacağız, porno problemi ile yüzleşeceğiz ve kendimize şu soruları soracağız:

1. Porno benim ne işime yarıyor?
2. Pornodan gerçekten zevk alıyor muyum?
3. Hayata, zihnimi ve vücudumu sabote ederek devam etmeye gerçekten ihtiyacım var mı?

Gerçek şu ki, pornonun size hiçbir yararı yok. Bunu açık seçik bir şekilde söylememe izin verin: Olay, pornonun zararlarının, yararlarından çok daha fazla olması değil. Olay şu ki porno izlemenin size olan faydası **SIFIR**.

Birçok kullanıcı, porno kullanımlarını rasyonelleştirme ihtiyacı duyacaklardır ama buldukları sebeplerin hepsi yanlış inanç ve illüzyondur.

İlk önce, bu yanlış inanç ve ilizyonlardan kurtulacağız. Aslına bakarsanız kısa süre içerisinde, pornoyu bırakarak hiçbir şeyden vazgeçmediğinizi göreceksiniz. Sadece bu da değil. PMO döngüsüne girmemenin birçok harika ve pozitif faydası da var. Sağlık ve mutluluk bunlardan sadece ikisi. Porno olmadan hayatın eskisi gibi zevkli olmayacağı illüzyonundan bir kere kurtuldunuz mu, hayatın daha zevkli olacağını kavramakla kalmayacak, çok daha zevkli olduğunu anlayacaksınız. Yoksunluk ve bir şeyleri kaçırmış hislerinden kurtulduğunuz zaman, pronoyu bırakmak için, mutluluğunuzu ve sağlığını arttırmak gibi bir sürü sebep düşüneceksiniz. Bu farkındalıklar, size pozitif yardımcılar olacaklar ve gerçekten arzuladığınız şeyi gerçekleştirmenize yardım edecekler: porno bağımlılığının köleliğinden kurtulmuş olarak hayatın tadını çıkarmak!

Bölüm 3: Pornoyu bırakmak neden zor?

Tüm porno kullanıcıları, şeytani bir şey tarafından ele geçirilmiş gibi hissederler. Başlangıçta *“İzlemeyi bırakacağım ama bugün değil”* gibi basit bir şeydir ama zamanla bırakabilmek için yeterince irade gücüne sahip olmadığımıza ya da hayattan zevk almak için pornonun verdiği bir şeye ihtiyaç duyduğumuza inanmaya başlarız. Porno bağımlılığından kurtulmaya çalışmak, duvarları kaygan bir çukurdan dışarı çıkmaya çalışmak gibidir: tam tepeye varıp son bir hamle yapacak iken, moralinizle beraber yeniden çukurun içine kayarsınız. Sonunda ise ağ tarayıcısını açarsınız ve mastürbasyon yaparken hem kendinizi kötü hissederseniz hem de bunu neden yapmak zorunda olduğunuzu düşünüp durursunuz.

Bir porno izleyicisine *“Bugün sahip olduğun bilgi ile pornoya bağımlı olmadan önceki zamana gidebilseydin, porno izlemeye başlar mıydın?”* diye sorun. Cevap, “Kesinlikle HAYIR!” olacaktır.

İnternet pornosuna bağımlı ve pornonun beyne zarar verdiği ya da dopamin reseptörlerini körelttiği inanmayan birine “çocuklarını porno izlemeye teşvik eder misin?” diye sorun. Cevap, “Kesinlikle HAYIR!” olacaktır.

Porno, olağanüstü bir muammadır. Daha önce söylendiği gibi, problem bırakmanın neden kolay olduğunu açıklamak değil, nasıl olup da kolay olmadığını açıklamaktır. Gerçek problem, sinirsel hasarlarını öğrenmesine rağmen, bir kişinin porno izlemeye devam etmesini açıklamaktır. Sorun kısmen, hiç başlamamış olmayı istemelerine ve hayatı ikinci viteste yaşıyormuş gibi hissettiklerini söylemelerine rağmen, porno izlemenin on milyonlarca insanın halihazırda yaptığı bir şey olmasıdır. Bu insanların pornodan zevk almadıklarına inanamayız. Pornoyu özgürlükle ya da “cinsel olarak eğitilmiş olmakla” özdeşleştiririz ve pornoya bağımlı olmak için büyük bir çaba harcarız. Sonra da geri kalan hayatımızı, başkalarına aynı şeyi yapmamalarını söyleyerek ve bu alışkanlıktan kurtulmaya çalışarak geçiririz.

Bir yandan da zamanımızın önemli bir kısmını çaresiz ve sefil hissederek geçiririz. Kendimizi süpernormal ile “eğitmemiz” sonucunda, sıcak ve gerçek partnerler ulaşılır

olsalar bile, bu soğuk imgeleri tercih eder ve onları arzularız! PMO sonucunda sürekli olarak dopamin artışı ve azalması yaşayarak, kendimizi ömür boyu asabiliğe, strese, yorgunluğa ve cinsel fonksiyonalite kaybına mahkum ederiz. Seksin ve bağıın en iyi yanlarından yoksun olan pornoyu izleyerek, sefil ve suçluluk duygusu içinde olduğumuz bir yere varırız.

Aslına bakarsanız, internet pornosunun bağımlılık yaratıcı ve mahvedici kapasitesi hakkında okumak, bizi daha da endişeli ve çaresiz yapar! Bu nasıl bir “hobi” ki, yaparken yapmıyor olmayı diliyorsunuz ve yapmadığınız zamanda yapmak için büyük bir istek duyuyorsunuz.

Porno izleyicileri, hipofrontalite ve hassasiyet kaybı ile ilgili bir şeyleri her okuduklarında, kendilerine güvenen partnerlerine çaktırmadan her porno izlediklerinde, bir porno seansından sonra spor yapmaya istekleri kalmadığında, kendilerini hor görürler. Başka konularda zeki ve rasyonel olan bir insan, tüm gününü kendinden nefret ederek geçirir. Ama en kötüsü, zihinlerinin bir köşesindeki korkunç siyah gölgeler ile kendilerini düşürdükleri bu ızdırap karşısında, ellerine ne geçer? **HİÇBİR ŞEY!**

Şöyle düşünebilirsiniz: *“Tamam, iyi diyorsun ve ben bunları biliyorum ama bir kere başıladın mı bırakması çok zor.”* Ama neden çok zor? Bazıları bunun güçlü bir yoksunluk sendromu nedeniyle çok zor olduğunu söylüyorlar, ama yakında öğreneceğiniz gibi, gerçek yoksunluk belirtileri oldukça hafifler.

Bazıları, internet pornosunun bedava olduğunu ve insanlığın bu biyolojik zenginliğin tadını çıkarması gerektiğini söylerler. Ama bu doğru değil. Porno bağımlılık yapan bir şeydir ve diğer uyuşturucular gibi çalışır. Playboy gibi sadece “erotik” materyallerden hoşlandıklarına yemin edenlere, “tehlikeli porno” tarafına hiç geçip geçmediklerini sorun. Eğer tamamen dürüst insanlarsa, hiç yapmadıklarını söylemek yerine, bunu ara sıra yapıp, farkında olmadan rasyonalize ettiklerini itiraf edeceklerdir.

Bunun zevkle de zerre alakası yok: kerevit yemekten zevk alın ama her hergün kerevit yemek zorunda kalacağınız bir noktaya gelmeyin. Hayatta başka şeyleri yaparken onlardan zevk alıyoruz ama onları yapmazken oturduğumuz yerde açlık hissetmiyoruz.

Bazıları, “*Porno eğitimseldir*”, diyorlar. Peki o zaman ne zaman mezun oluyorsun?

Bazıları, “*Porno cinsel tatmin sağlıyor*”, diyorlar. Peki o zaman neden bir partner bulup bunu onunla beraber yapmak yerine kendi başına yapıyorsun?

Bazıları, “*Porno insanı rahatlatıyor*”, diyorlar. Gerçek hayatın stresine karşı mı rahatlatıyor? Porno stresinizi azaltmaz. Tam tersi, stresinizi artırır.

Birçok insan, pornonun can sıkıntısına iyi geldiğine inanır ama bu da yanlış bir inançtır. Can sıkıntısı bir zihin durumudur. Porno sizi yenilik aramaya alıştıırır ve o doğru videoyu bulmak üzere çılgın bir süre avına çıkmadığınız sürece daha da artan oranda sıkılmanıza neden olur. Zamanla sizi yeni her şeyin peşine düşmeye programlar. Önceleri güçlü duyguların peşinde koşarsınız ama bu zamanla yetmez ve aşırı şok edici şeylerin peşine düşersiniz.

Bazıları porno izleme nedenlerinin, başka herkesin de porno izlemesi olduğunu söylerler. O zaman dua edin de arkadaşlarınız, baş ağrısını gidermek için başlarını kesmeye başlasınlar!

Bu konuyu düşünen kullanıcıların çoğu, bunun bir alışkanlık olduğuna karar verir. Bu gerçek bir açıklama değil ama tüm alışıl gelmiş ve rasyonel açıklamaları eledikten sonra, geriye kalan tek açıklama bu gibi görünür. Ama maalesef bu açıklama da oldukça mantıksız. Hayatımızın her günü, alışkanlıklarımızı değiştiririz ve bu alışkanlıkların bazıları da oldukça zevklidirler. PMO’nun bir alışkanlık olduğunu ve alışkanlıkları bırakmanın zor olduğunu düşünme nedenimiz, beynimizin bu şekilde yıkanmış olması.

Alışkanlıkları bırakmak zor mudur? Amerika’daki sürücüler, yolun sağından araba kullanmaya alışmışlardır ama yurt dışına çıkıp da yolun solundan araba kullanmaları gerektiğinde, büyük bir problem yaşamadan buna alışır. Alışkanlıkları bırakmanın zor olduğunu düşünmek tamamen yanlış inançtır. Hergün yeni alışkanlıklar edinip eskilerini bırakıyoruz. O zaman bizi yapmadığımız zaman yoksun bırakan, yaptığımızda suçlu hissettiren, bırakmayı çok istediğimiz ve bırakmak için tek yapmamız gereken şey izlememek olan bu alışkanlığı bırakmamız neden çok zor?

Çünkü porno bir alışkanlık değil **bir bağımlılıktır!** Bu nedenle “bırakması” çok zor görünür. Çoğu porno izleyicisi, bağımlılığı anlamıyor ve pornodan gerçek bir zevk ve destek aldıklarını düşünüyorlar. Bırakırlarsa gerçekten bir fedakarlık yapacaklarını düşünüyorlar.

Güzel olan gerçek şu ki, porno bağımlılığının gerçek doğasını ve neden porno izlediğinizi bir kez anladığınız mı, porno izlemeyi öylece bırakacaksınız. Üç hafta içerisinde de tek merak ettiğiniz şey, neden bunca zamandır porno izleme ihtiyacı hissettiğiniz ve neden başkalarının da kolayca PMO’cu olmamaya ikna edemediğiniz olacak.

3.1 Şeytani Tuzak

İnternet pornosu, insan ve doğanın bir araya gelip yarattığı en göze çarpmayan ve şeytani tuzaktır. İnternet pornosu, doğada kurması çok çaba gerektirmeyen tek tuzaktır. Bazılarımız pornonun tehlikeleri konusunda uyarılsak bile, bizi uyaranların nasıl olup da bundan zevk almadığını anlayamayız. Ama bizi en başında bu tuzağa düşüren nedir? Genellikle, amatör ve profesyonellerin paylaştıkları bedava içerik. Tuzak böyle çalışır ve sizin ilk “kaçamağınız” bilinmeyen modellerin en çok beğeni alan videolarıdır. İlk girenlerin gözlerine hemen melek gibi güzellikler ve profesyonel modeller sokulsa, belki tuzağa düştüğünüzü hissedebilirsiniz.

Videolardaki bu uyumsuzluktan dolayı, genç beyinlerimiz hiçbir zaman bağımlı olmayacağımıza ikna edilir. Zira eğer hoşumuza gitmezse, istediğimiz zaman izlemeyi bırakacağımızı düşünüyoruz. Akıllı insanlar olarak, yetişkin nüfusun yarısının, izledikleri şeyi yapma performanslarını düşüren bir şeye neden bağımlı olduklarını anlayabilirdik. Merak bizi onların kapısına getirir ama başında bazı kliplere tıklamaya cesaret edemeyiz zira onları izlemenin bizi hasta edeceğini düşünüyoruz. Eğer yanlışlıkla bunlardan birine tıklarsak, bu sayfadan bir an önce çıkmak için büyük bir arzu duyarsınız.

Sonra da hayatımızın geri kalanında, neden porno izlediğimizi anlamaya çalışırız, çocuklarımıza porno izlemeye başlamamalarını söyleriz ve zaman zaman kendimiz bu

bağımlılıktan kaçmaya çalışırız. Tuzak öyle bir tasarlanmıştır ki, sadece bir “olay” olduğunda porno izlemeyi bırakmaya çalışır ve bırakırız. Cinsel performansta düşüş, iş ya da ilişki yaşamında kayıp, istek eksikliği ya da artık basitçe kendimizi cüzzamlı biriymiş gibi hissetmek şeklinde bir olay. Porno izlemeyi bıraktığımız anda, yoksunluk sancıları nedeniyle daha fazla strese gireriz zira o stresi ortadan kaldırmak için kullandığımız yöntem artık yoktur.

Günler süren işkencenin ardından, bırakmak için yanlış zamanı seçtiğimiz sonucuna varırız ve stresin daha az olduğu biz zamanı bekleyip o zaman bırakacağımıza karar veririz. Bu düşünce de bırakma nedenlerimizi unutmamıza neden olur. Tabii ki o zaman hiçbir zaman gelmez zira biz, zaman geçtikçe hayatımızın daha da stresli olmaya meyilli olduğuna inanırız. Ebeveynlerimizin koruyucu kanatları altından çıkmak ve sonra iş, evlilik, ev kredisi, bebekler, daha büyük ev ve daha çok çocuk derken hayatımız daha da stresliyor görünür. Ama bu bir illüzyondur zira hayatın en stresli olduğu zamanlar çocukluk ve ergenlik dönemleridir.

Biz sorumluluk ile stresi birbirine karıştırma eğilimindeyiz. Bir porno bağımlısının hayatı - bir uyuşturucu bağımlısının hayatı gibi - otomatik olarak daha stresli hale gelir. Zira bazılarının sizi inandırmaya çalıştığına aksine, porno sizi rahatlatmaz ya da stresinizi almaz. Tam tersine siz porno izledikçe, daha fazla strese girmenize neden olur. Porno izlemeyi bırakanlar bile (çoğu insan dönem dönem pornoyu bir veya birkaç kere bırakır) mükemmel mutlulukta hayatlar yaşayabilirler ama buna rağmen sonra birden bire yeniden bağımlı olurlar. Pornografik labirentin içinde dolanıp durduğumuzda, zihnimiz bulanır ve hayatımızın geri kalanını bu labirentten kurtulmaya çalışarak geçiririz. Birçoğumuz bunu başarır ama daha sonra bu şeytani tuzağa yeniden düşerler.

Porno bağımlılığı, karmaşık ve etkileyici bir bulmacadır ve zeka küpü gibi, çözmesi pratik olarak imkansız bir bulmacadır. Ama çözümü biliyorsanız, çözmesi aslında kolay ve eğlencelidir! ÇokKolay, bu bulmacanın çözümünü içeriyor ve sizi bir daha içine düşmemek üzere, labirentin çıkışına yönlendiriyor. Tek yapmanız gereken şey, talimatları uygulamak. Ama yanlış bir yöne dönerseniz, geri kalan talimatlar tamamen işe yaramaz hale geleceklerdir.

Herkes pornoyu bırakmayı kolay bulabilir ama önce gerçekleri ortaya koymalıyız. Hayır, sizi korkutmaya yönelik gerçekleri değil. Bu konuda zaten istemediğiniz kadar bilgi var. Eğer bu bilgiler sizi bıraktıracak olsaydı, porno izlemeyi çoktan bırakmıştınız. Ama bırakmak bizim için neden bu kadar zor? Bu soruyu cevaplamak için, porno izlememizin gerçek nedenini bilmeliyiz. Bu neden de iki temel faktöre indirgenebilir:

- Doğa ve internet pornosu
- Beyin yıkama

Porno izleyicileri zeki ve rasyonel insanlar. Porno izlerken gelecekte sorun çıkarabilecek büyük bir risk aldıklarını biliyorlar ve bu nedenle de “alışkanlıklarını” rasyonelleştirmek için büyük çaba harcıyorlar. Ama porno izleyenler içten içe birer aptal olduklarını ve porno bağımlısı olmadan önce porno kullanmaya zerre ihtiyaç duymadıklarını biliyorlar. İlk “göz atmalarının” iğrenme ve merak karışımı bir şey olduğunu hatırlayabiliyorlar. Sonra da siteleri bulmakta, filtrelemekte ve saklamakta uzmanlaşıyorlar ve bağımlı olmak için büyük çaba gösteriyorlar.

En sinir bozucu olan şey de, bağımlı olmayanların - çoğu kadının, daha yaşlı erkeklerin ve yüksek hızlı internet pornosunun olmadığı ülkelerde yaşayanların - hayatı daha doyumlu yaşadıkları ve bağımlıların haline güldükleri hissi. Bu faktörleri bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak inceleyeceğiz ve bu sayede siz de bu şeytani tuzağın ne olduğunu anlayacaksınız!

Bölüm 4: Doğa

İnternet pornosu, sizin olabildiğince uzun süre üremenizi sağlamak üzere tasarlanmış ödül mekanizmalarınızı gasp ederek çalışır. İnternet pornosunun anında ve hemen her zaman ulaşılır olması, beynin ödül mekanizmalarının normalde olduğundan çok daha uzun süre dopamin üretmesini sağlar. Bunun bilimsel adı Coolidge Etkisidir.

Dopamin, isteme hissi ile alakalı bir sinir taşıyıcısıdır (nörotransmitter) ve asıl zevk ise opioidler tarafından üretilir. Daha çok dopamin, daha çok opioid ve daha fazla aksiyon. Dopamin olmadan, yemek gibi aksiyonlar zevkli ve tam değillerdir ve bir yemek ne kadar yağlı ve şekerli ise o kadar kimyasal salgılanmasına neden olur.

Dopamin aynı zamanda yeniliğe bir reaksiyon olarak da salgılanır. İnternette ulaşabileceğiniz sonsuz sayıda porno materyali olduğu için, internet pornosu sizin limpik sisteminizi (ödül devrelerinizi) yeniliğe boğar. Bu nedenle ilk kez porno izlediğinizde, harekete geçer, orgazm olur ve yeni bir opioid selini ateşlersiniz. Olabildiğince çok dopamin elde etmek üzere güdülenmiş olarak, beyin bunu kolay dopamin elde edilebilecek bir senaryo olarak kaydeder ve DeltaFosB adlı kimyasallar salgılayarak sinir yollarını güçlendirir. Artık seksi bir reklam gördüğünüzde, yalnız olduğunuzda, stresli olduğunuzda ve hatta kendinizi azıcık kötü hissettiğinizde, birdenbire bu yeni sinir yollarının su kaydıraklarında kaymaya hazırsınızdır. Bu her tekrarlandığında, daha fazla DeltaFosB salgılanır yani su kaydıracağı cılganır ve gelecek seferinde daha da kolay bir yolculuğa hazır hale gelir.

Limpik sistem, günlük ve sık dopamin seli tespit ettiğinde, dopamin ve opioid reseptörlerinin (alıcılarının) sayısını azaltacak şekilde kendisini düzenler. Ne yazık ki bu reseptörler, günlük hayatın stresıyla baş edebilmemizi sağlayacak şekilde bizi motive etmek için de gereklidirler. Doğal ödüllerin ürettiği dopamin maalesef pornografinin ürettiği dopamin ile boy ölçüşemez ve azalan reseptörler tarafından verimli bir şekilde emilemezler. Bu da sizin normalde olması gerekenden çok daha stresli ve sinirli hissetmenize neden olur. Bu sürece, duyarsızlaşma (hissiyat azalması) denir.

Bu döngü içinde “kırmızı çizgiyi” geçersiniz ve suçluluk, iğrenme, utanç, kaygı ve korku duygularını ateşlersiniz. Bunlar da dopamin seviyelerini daha da yükseltirler ve beyninizin bu duyguları cinsel uyarılma olarak yanlış yorumlamasına neden olurlar.

Zaman geçtikçe, beyin sadece daha önce gördüğü porno videolarına karşı duyarsızlaşmakla kalmaz, aynı zamanda benzer tür porno videolarına ve şok seviyesine karşı da duyarsızlaşmaya başlar. Daha az motivasyon daha az tatmin duygusunu tetikler ve beyniniz bunları sürekli olarak derecelendirdiği için, sizi açlığını giderecek videolar bulmaya iter. Sonuçta da daha fazla yenilik ararsınız ve ilk girdiğinizde kesinlikle izlemeyeceğinizi düşündüğünüz, amatörce fakat şok edici videolara tıklamaya başlarsınız.

“Hayat gündüzünü küçük şeylerin çiğ tanelerinden bulur ve kendisini tazeler.”

Halil Gibran

Kısa süreli de olsa bir güvenlik hissi, hayatın zor zamanlarını atlatmak için yeter de artar bile. Ama bağımlının duyarsızlaşmış beyni, bağımlı olmayanın beyni gibi bu stres alıcı ufak şeyi algılayabilir mi?

Dopamin seli çabuk tesir eden bir uyuşturucu gibi hareket eder ve hızlıca düşerek yoksunluk spazmlarına neden olur. Birçok porno kullanıcısı bu spazmların, porno izlememeye zorlandıklarında acısını çektikleri korkunç travmalar sanır. Gerçekte ise bunlar temel olarak zihinsel şeylerdir zira kullanıcının kendisi bir zevkten maruz kaldığını hissetmektedir.

4.1 Küçük Canavar

Pornoyu bırakmanın sonucu olarak ortaya çıkan gerçek kimyasal yoksunluk o kadar hafiftir ki, birçok porno kullanıcısı, uyuşturucu bağımlısı olduğunun farkına varmadan yaşar ve ölür. Birçok porno kullanıcısı, uyuşturucudan korkar ama oldukları şey tam olarak budur: uyuşturucu bağımlısı. Neyse ki porno, kurtulması kolay bir uyuşturucudur ama önce bir uyuşturucu bağımlısı olduğunuzu kabul etmeniz gerekir. Pornoyu bırakma sonrası ortaya çıkan yoksunluk, gerçek bir fiziksel acıya neden olmaz. Sadece bir

boşluk, bir şeyin eksik olduğu hissinden kaynaklanan huzursuzluk olarak ortaya çıkar ve birçok insanın bunun cinsel arzu ile alakalı olduğunu düşünme sebebi de budur. Bir süre sonra ise bu duygu kaygı, kendine güvensizlik, asabiyet ve huzursuzluk şeklini alır. Bu, bir açlık hissi gibidir. Bir zehire olan açlık.

Bir porno seansına dalar dalmaz, dopamin temin edilir ve açlık sona erer. Sonuçta siz su kayağından kayarken, bir doymuşluk hissine kapılırsınız. İlk günlerde yoksunluk spazmları ve sonrasındaki rahatlama o kadar azdır ki, bunların farkına bile varmayız. Ama düzenli olarak porno izlemeye başladığımızda, bundan zevk aldığımızı ya da bunun bir alışkanlık olduğunu düşünmeye başlarız. Gerçekte ise çoktan bağımlı olmuşuzdur ama bunun henüz farkında olmayız. Bu küçük canavar çoktan beyninize girmiştir ve arada sırada su kayağına gidip onu besleriz.

Her porno kullanıcısı, porno izlemeye irrasyonel bazı sebeplerle başlarlar. Ama arada sırada ya da bağımlı şekilde porno izleyen her insanın, porno izlemeye devam etmesinin tek nedeni, bu küçük canavarı beslemektir. Bütün bu bilmece seri halde gelen acımasız ve kafa karıştırıcı cezalar zinciridir. Ama pornonun belki de en hastalıklı özelliği, bağımlı olmadan önce vücudunda hissettiği barış, sakinlik ve güven duygusuna geri dönmeye çalışan kullanıcının, porno seansından aldığı zevk hissidir.

4.2 Sinir Bozucu Alarm

Komşu evdeki alarmin bütün gün çalmasının nasıl sinir bozucu bir şey olduğunu bilirsiniz. Ses birden durduğunda hissettiğiniz o güzel, barışçıl rahatlama düşünün. Bu aslında rahatlama değil, çileden çıkarıcı bir şeyin sona ermesi. Bir sonraki porno seansına başlamadan önce vücudumuz tamdır ama biz sonra beynimizi dopamin pompalamaya zorlarız ve işimiz bittiğinde dopamin yok olmaya başlar ve biz de yoksunluk spazmları yüzünden acı çekeriz. Bunlar fiziksel acı değildir, sadece boşluk hissidir. Aslında bunun varlığından bile haberdar değiliz fakat vücudumuzun içinde sürekli olarak damlayan bir musluk gibi rahatsız edici bir şekilde durur.

Rasyonel aklımız bunu anlamaz ve aslında anlamasına da gerek yoktur. Tek bildiğimiz şey, porno izlemek istediğimizdir ve mastürbasyon yaptıktan sonra da açlık hissini

gittiğidir. Ama, bu doyum geçicidir zira açlığı doyumak için daha fazla porno gereklidir. Orgazm olduğunuz andan itibaren, açlık yeniden başlar ve bu şekilde tuzağın içinde hapsolmuş bir şekilde yaşarsınız. Bu bir geri besleme döngüsüdür ve siz onu kırana kadar geri besleme döngüsü devam edecektir!

Porno tuzağı, ayağınızdan çıkardığınızda rahatlama hissinin verdiği zevk için ayağınızı mengene gibi sıkarak ayakkabılar giymeye benzer. Ama porno izleyenlerin, durumun bu olduğunu görememelerinin üç nedeni vardır:

1. Doğduğumuz günden beridir, bize internet pornosunun basılı pornonun yerine geçen modern bir gelişmeden ibaret olduğunu söyleyen devasa bir propaganda ile beynimiz yıkanır. Bu yanlış inanç, mastürbasyonun zararlı olmaması gerçeği ile beraber paketlenir ve buna inanmamamız için bir neden kalmaz.
2. Fiziksel dopamin yoksunluğu gerçek acı vermez ama açlık ve normal stres duygularından ayırması zor olan boşluk ve güvensizlik hislerine neden olur. Bu nedenle de bu duyguyu normal karşılarız.
3. Ama porno kullanıcılarının internet pornosunun gerçek yüzünü görememelerinin temel nedeni, pornonun tersten çalışmasıdır. Boşluk duygusunun acısı, siz porno kullanmıyorken ortaya çıkar. Bağımlılık süreci çok ince olduğu ve yavaş yavaş ilerlediği için, boşluk duygusu normal karşılanır ve bir önceki porno izleme seansının buna neden olduğu algılanmaz. Ağ tarayıcınızı açıp yeni bir seansa başladığınız anda, anında bir zevk pompalanır ve anında daha az stresli ve daha rahat olursunuz. Bu iyi duyguların kredisini ise internet pornosu yer.

Bu tersine süreç, tüm uyuşturucuları kurtulması çok zor hale getirir. Eroin bulamayan eroinmanın ruh halini düşünün ve sonra da damarlarına şırıngayı soktuklarındaki zevklerini düşünün. Eroinman olmayanlar bu panik duygusunu yaşamazlar. Eroin, panik duygusunu yok eden şey değildir. O duygunun nedenidir. Aynı şekilde porno kullanmayanlar, internet pornosu ihtiyacının boşluk hislerinin ya da internete bağlı olmadıklarındaki paniğin acısını çekmezler. Aslına bakarsanız porno kullanmayanlar, porno kullanıcılarının genelde sessize alınmış iki boyutlu görüntülerden ve anormal

vücut ölçülerinden nasıl zevk aldıklarını anlayamazlar. Zaten bir süre sonra porno kullanıcıları da bunlardan nasıl olup da zevk alabildiklerini anlayamazlar.

İnternet pornosunun rahatlatıcı ve tatmin edici olduğundan bahsederiz ama eğer başından tatminsiz halde değilsen neden tatmin olabilirsin ki? Porno kullanmayan biri bu tatminsizlik duygusunun ızdırabını çekmez ve seks olmayan bir buluşmadan sonra bile tamamen rahattır. Ama bunun yanında porno kullanıcısı ise “küçük canavarı” tatmin edene kadar rahat değildir.

4.3 Haz mı koltuk değneği mi?

Önemli bir hatırlatma: Porno kullanıcısının pornoyu bırakmasını en çok zorlaştıran şey, pronoyu bırakarak bir zevkten ya da destekten vazgeçtiğine inanmasıdır. Pornoyu bırakarak *hiçbir şeyden vazgeçmediğinizi* anlamanız çok ama çok önemli. Porno tuzağının inceliklerini anlamanızın en iyi yolu, onu yemek yeme ile karşılaştırmanız. Düzenli yeme alışkanlığı bizim açlık hissetmemizi engeller ve sadece yemek geciktiğinde açlığın farkına varırız. Fiziksel bir acı yoktur. Sadece açlık hissinin neden olduğu boşluk ve güvensizlik hissi vardır. Açlığı doyurma süreci ise oldukça zevk verici bir süreçtir.

Pornografi de buna benzer görünür ama buna benzemez. Açlık gibi, porno yoksunluğunda da fiziksel bir acı yoktur ve ödül mekanizmaları benzer çalışır. Ama yeme aktivitesine olan bu benzerlikler, porno kullanıcısının pornonun gerçek bir zevk ve destek sağladığına inanmasına neden olur. Yemek yemek ve porno birbirlerine benzer görünseler de, gerçekte tamamen iki zıt şeylerdir.

- Hayatta kalmak ve enerji için yemek yersiniz ama porno enerjimizi söndürür ve yok eder.
- Yemek gerçekten lezzetlidir ve yemek yemek hayatımız boyunca zevk aldığımız hoş bir aktivitedir. Porno ise mutluluk algılayıcılarımızı kendi ellerimizle sabote etmek ve hayatla başa çıkıp mutlu olma şansımızı yok etmektir.
- Yemek yemek açlık yaratmaz. Yemek yemek açlığı gerçekten yok eder. Ama ilk porno seansı dopamin açlığı yaratır ve her sonrasındaki her seans da aynı

şekilde dopamin açlığına neden olur. Porno açlığı yok etmez tam tersine hayat boyu açlıktan acı çekmemizi sağlar.

Yemek yemek bir alışkanlık mıdır? Öyle olduğunu düşünüyorsanız, yemek yemeyi bırakmaya çalışın! Yemek yemeye alışkanlık demek, nefes almaya alışkanlık demek gibidir. İki de hayatta kalmak için zorunludur. İnsanların açlıklarını değişik zamanlarda ve değişik yiyeceklerle giderme alışkanlıkları vardır ama yemek yemenin kendisi alışkanlık değildir. Porno da alışkanlık değildir. Porno kullanıcısının yeni bir PMO seansına başlamasının tek nedeni, bir önceki seansın yarattığı boşluk hissidir.

İnternette, pornoya sıklıkla alışkanlık deniyor. ÇokKolay da konuşma kolaylığı açısından pornoya “alışkanlık” diyor. Ama pornonun bir alışkanlık olmadığını asla unutmayın. Porno bir alışkanlık değil bir **uyuşturucu bağımlılığıdır!** Porno kullanmaya başladığımızda, kendimizi bununla başa çıkmaya zorlarız. Biz daha farkına varmadan, daha şok edici ve garip porno tiplerine yöneliriz. Heyecan avlanmaktadır, öldürmekte değil. Orgazm sonrası dopamin vücudu hızla terk ettiği için, porno kullanıcısı birçok ağ tarayıcısı penceresi açarak ve o videodan o videoya atlayarak orgazmı erteler.

4.4 Kırmızı çizgiyi geçmek

Diğer uyuşturucularda olduğu gibi, vücut aynı eski videoların etkisine karşı bağışıklık geliştirir ve beynimiz daha fazlasını ya da daha değişik şeyler ister. Aynı videoyu birkaç kere izledikten sonra, bu ve bunun gibi videolar artık yoksunluk spazmlarınızı rahatlatmak için yeterli olmamaya başlar. Porno cennetinde süregelen bir mücadele vardır. Siz “kırmızı çizginin” güvenli tarafından kalmak istersiniz ama beyniniz sizin yasak meyve videolarına tıklamanızı isteyip durur.

Porno seansından sonra iyi hissedersiniz ama sözde porno cennetinde yaşamınıza rağmen, hiç porno izlememiş birine göre çok daha fazla kaygılı ve daha az rahatsınız. Bu durum, sonradan rahatlamak üzere ayağı sıkkan ayakkabı giymekten bile gülünçtür zira kalıcı bir rahatsızlık hissi, ayakkabıyı çıkarsanız bile artarak devam etmeye başlar. Porno kullanıcısı, beslenme zamanlarına kendileri karar veren küçük canavarın beslenmesi gerektiğini bilir. Bu canavarı dört durumda ya da dört durumun çeşitli

kombinasyonlarında besler. Can sıkıntısı / odaklanma - Birbirine tamamen zıt iki şey! Stres / rahatlama - Birbirine tamamen zıt iki şey! Hangi sihirli ilaç birkaç dakika önceki etkilerini tersine çevirebilir? Gerçek şu ki porno stresi ve can sıkıntısını gidermez ya da odaklanmayı ve rahatlamayı sağlamaz.

Eğer “gerçekçi” veya “soft” pornoya inerek bu işten sıyırmayı düşünüyorsanız şunu hatırlatalım: Bu kitabın içeriği, internet, basılı, webcam, öde-izle, chat, canlı şov, vs. gibi tüm porno türlerini kapsıyor. İnsan vücudu dünyanın en karmaşık şeyi, ama hiçbir tür, en basit amipler veya solucanlar bile, yemek ile zehir arasındaki farkı bilmeden hayatta kalamazlar.

Doğal seleksiyon sayesinde zihnimiz ve vücudumuz, insanlığı çoğaltan ve insanlığın devamını sağlayan hareketleri ödüllendirecek teknikler geliştirdi. Zihnimiz ve vücudumuz, doğada bulunan şeylerden çok daha büyük, parlak ve albenili süpernormal uyaranlar için, bu uyaranları iki boyutlu ve sessiz görüntüler sağlıyor olsalar bile, hazırlıklı değiller. Ama aynı resme veya videoya sürekli bakarsanız, süpernormal uyaran hissetmemeye başlarsınız. Gerçek hayat, kontrol ve denge mekanizmaları sizin başka şeyler yapmanızı garanti eder ama internet pornosunda böyle sınırlar yoktur ve bu nedenle de hayatınızı sanal bir alemde harcarsınız!

Fiziksel ve zihinsel olarak zayıf insanların porno izlediği düşüncesi yanlıştır. Şanslı olanlar, ilk izlediği pornodan öğrenen ve hayat boyu bağışıklık kazanan insanlardır. Ya da bu şanslı insanlar, kendilerini bağımlı hale getirmek için savaşıma yolundaki ağır öğrenme sürecine zihinsel olarak hazır değillerdir. Ya da belki yakalanma korkusu daha baskındır veya ağ tarayıcısını gizli modda çalıştıracak teknik bilgileri yoktur. Belki de en trajik olan şey, ergenlerin porno materyallerini bulmada ve bunları gizlice izlemede yetenekli olmaları ve bu nedenle de artan oranlarda porno izleyicisi kitleye katılmalarıdır.

İnternet pornosundan zevk almak bir illüzyondur. Bir o türden bir o türe atlamak, yenilik arayan “maymunu” zar zor “güvenli” pornonun “kırmızı çizgisi” içinde tutarak dopamin sağlamak. Bir eroin bağımlısı gibi tek zevk aldığınız, o spazmları rahatlatacak ritüelleri icra etmek.

4.5 Kırmızı çizgi etrafındaki dansla kafayı bulmak

Sürekli olarak sadece bir video uzaklıkta olmalarına rağmen, porno kullanıcıları kendilerine sürekli olarak porno kliplerinin kötü ve çirkin yanlarını filtrelemeyi öğretirler. Solo videolar izleseler bile, kendilerine en çekici gelen vücut bölümlerini filtrelerler. Aslına bakarsanız bazıları, “soft” şeylerden hoşlandıklarını ve süpernormal uyarana bağımlı olmadıklarını söylemek için bahaneler bularak kırmızı çizgi sınırlarında dans etmekten zevk alırlar. Ama belli bir oyuncuya ya da türe sadık kaldıklarına inanan porno izleyicilerine *“eğer izlediğin ‘normal’ porno tipinden bulamasaydın ve sadece güvenli olmayan porno türlerini izleyebilseydin, mastürbasyon yapmayı bırakır mıydın?”* diye sorun. Kesinlikle hayır! Bir porno kullanıcısı bulabildiği her şeyle, dozu artan türlerle, değişik cinsel eğilimlerle, benzer oyuncularla, tehlikeli senaryolarla, şok edici ilişkilerle, vs. mastürbasyon yaparak küçük canavarı tatmin edecektir. Önceleri bunlar iğrenç deseler de, yeterince süre geçtikten sonra onlardan da zevk almayı öğreneceklerdir. Porno kullanıcıları seks yaptıktan, uzun bir iş gününden, ateşten, nezleden, gripten, boğaz ağrısından ve hatta hastaneye yatırıldıktan sonra bile boş doyumlar peşinde koşacaklardır. Zevkin bununla bir alakası yoktur. Eğer seks istiyorsanız, laptop başında olmanızın hiçbir anlamı yoktur.

Bazı kullanıcılar, uyuşturucu bağımlısı olduklarını öğrenince paniğe kapılırlar ve bunun pornoyu bırakmayı daha da zorlaştıracığına inanırlar. Ama gerçekte bu, iki nedenden dolayı iyi haberdır:

1. Pornonun dezavantajlarının avantajlarından çok daha fazla olduğunu bilmemize rağmen, pornonun zevk aldığımız bir şeye sahip olduğunu ya da bize destek olduğunu düşünürüz ve bu da birçok insanın porno izlemeye devam etmesine neden olur. Porno izlemeyi bıraktıktan sonra hayatımızda bir boşluk olacağı, hayatımızdaki bazı şeylerin eskisi gibi olmayacağı gibi illüzyonların etkisindeyiz. Porno bizden bir şeyler eksiltmekle kalmaz, aynı zamanda bize hiçbir şey sağlamaz.
2. İnternet pornosu, yenilik ve seks temelli dopamin şelalesinin en güçlü tetikleyicisi olmasına rağmen, bağımlı olma hızınız nedeniyle aslında o kadar da kötü bir

şekilde bağımlı değilsinizdir. Gerçek yoksunluk spazmları o kadar hafiftir ki, birçok kullanıcı bu spazmları yaşadığının farkına bile varmaz.

Peki o zaman neden birçok kullanıcı pornoyu bırakmayı zor buluyor, aylarca süren işkenceden geçiyor ve hayatlarının geri kalanını olur olmaz zamanlarda pornoyu şiddetle isteyerek geçiriyor? Cevap aynı zamanda ikinci neden: beyin yıkama. Nörotransmitter bağımlılığı ile uğraşmak kolay. Birçok kullanıcı iş gezilerinde ya da tatillerde günlerce online porno izlemeden rahat bir şekilde yaşıyorlar ve yoksunluk spazmları hissetmiyorlar. Küçük canavar, otele döner dönmez laptopu açacağını bildiği için rahat. Eğer bir süre sonra sorunu çözeceğinizi biliyorsanız, sinir bozucu bir müşteriyle ya da megaloman bir yöneticiyle kolayca baş edebilirsiniz.

4.6 Sigara Tiryakiliği Örneği

İyi bir benzetme sigara tiryakisidir. Bir sigara tiryakisi 10 saat boyunca sigara içmezse, saçını başını yolar ama birçok tiryaki yeni bir araba aldığı anda onun içinde sigara içmekten uzak durur. Birçoğu tiyatroya, süpermarkete, vs giderler ama uzun süre sigara içmemek onlar için sorun olmaz. Uçaklarda ve trenlerde bile isyan olmaz. Sigara tiryakileri birinin ya da bir şeyin sigara içmelerini durdurmasına neredeyse sevinirler bile.

Porno kullanıcıları aileleri ile toplandıklarında ya da başka aktivitelerde uzun süreler boyunca porno izlemeden durabilirler. Birçok kullanıcının, uzun süreler boyunca pornodan bir problem hissetmeden uzak durdukları zamanlar vardır. Siz hala bağımlı olsanız bile, nörolojik küçük canavar ile başa çıkmak kolaydır. Arada sırada porno izleyen milyonlarca insan vardır ve bunlar da ağır kullanıcılar kadar porno bağımlısıdır. Ağır porno bağımlısı iken bağımlılıktan kurtulan ama sıklıkla “kaçamak” yapan birçok insan vardır.

Daha önce söylendiği gibi, esas problem porno bağımlılığı değildir. Porno bağımlılığı, asıl problem hakkında kafamızı bulanık tutmak için katalizör işlevi görür. Asıl problem beyin yıkamadır. Fakat pornonun kötü etkilerinin abartıldığını düşünmeyin. Tam tersine bu kötü etkiler gerçekte olduklarından çok daha azmış gibi gösteriliyorlar. Sıklıkla, porno izleyerek yaratılan sinir yollarının hayat boyu kalıcı olduklarına dair söylentiler çıkıyor

ama bu doğru değil. Beynimiz ve vücudumuz mucizevi makineler ve haftalar içinde kendilerini tamir edebilirler.

Pornoyu bırakmak için asla geç değil! İnternette biraz araştırma yaparsanız, her yaşıta insanın kendisini (veya partnerini) bu kapandan kurtarıp hayata yeniden başladığını görebilirsiniz. Yaşam boyu ağır porno bağımlısı olmuş insanların da arada sırada izleyenler kadar hatta onlardan daha kolay kurtulabileceklerini bilmeleri ümit verici. Ne kadar battıysanız, çıkış o kadar rahatlatıcı. Ben bıraktığımda direkt SIFIRA indi ve hiç acı çekmedim. Yoksunluk sürecinde bile süreç oldukça kolaydı. Ama bunun için önce beyin yıkamadan kurtulmanız lazım.

Bölüm 5: Beyin Yıkama

Beyin yıkama, porno kullanmaya başlamamızın ikinci nedenidir. Beyin yıkamayı tam olarak anlamak için önce süpernormal uyarının güçlü etkilerini incelememiz gerekli. Beynimiz bize 15 dakikada, atalarımızın hayatları boyunca gördüğünden çok daha fazla potansiyel çiftleşme partneri gösteren “online harem”in varlığına hazır değil.

Geçmişte mastürbasyonun körlüğe sebep olduğu gibi birçok yanlış tavsiye varoldu. Bu ve korkutma taktikleri, olayı açıkça abarttılar. Bu tür yanlış bilgileri bilim yakıp yıktı ama bu arada kurunun yanında yaş da yandı. Çok erken yaşlardan itibaren bilinçaltımız cinsel mesajlarla ve imjalarla bombalanıyor. Dergiler, reklamlar, yayınlar, vs. üstü kapalı olarak bile olsa cinsellikle dolu. Bazı pop şarkısı videoları aşırı açık saçık. Temelde verilen mesaj şu: *“Dünyanın en önemli şeyi, düşüneceğim ve yapacağım en büyük şey, orgazm olmak”*. Abartıyor muyum? TV ya da sinema filmlerinin senaryolarına bakın. Seksin duyusal (dokunma, tat, koku) ve yayılmacı (orgazmik) parçalarının nasıl karıştırıldığına bakın. Bunların etkileri bilinç seviyesinde kaydedilmiyor olabilir ama bilinçaltınız tarafından emiliyorlar.

5.1 Bilimsel muhakeme

Bir de tam tersi bir yayın alt kümesi var: cinsel fonksiyonalite bozukluğu korkutmaları, motivasyon kaybı, sanal pornoyu gerçek kadınlara tercih etme, YourBrainOnPorn ve diğer alakalı internet alt kültürleri. Ama bu hareketler insanların porno izlemelerine engel olamıyorlar. Mantık açısından engel olabilmeleri lazım ama bu olmuyor. Bilimsel makalelerde yayınlanan sağlık riskleri bile ergenlerin pornoya başlamasına engel olamıyor.

İşe bakın ki bu karmaşanın içindeki en büyük güç, porno izleyicisinin kendisi. Porno izleyicilerinin zayıf iradeli veya fiziksel olarak zayıf insanlar olduklarını düşünmek bir hata. Var olduğunu öğrendikten sonra bir bağımlılıkla başa çıkmak için güçlü olmanız lazım. Belki de olayın en acılı yönü, porno bağımlılarının kendilerini başarısız kaybedenler ya da evlat olsa çekilmez, içedönük kimseler olarak görmeleri.

5.2 İradeye dayanmanın problem olması

İrade gücü metodunu kullanarak porno izlemeyi bırakmaya çalışan kullanıcılar, kendilerini iradesiz olmakla suçlayıp içsel barışlarını ve mutluluklarını yok ederler. Öz disiplin sağlama konusunda başarısız olmak ayrıdır, kendinden nefret etmek ayrıdır. Sonuçta, sizi seksten hemen önce tam bir sertleşmeye, gerektiği şekilde tahrik olmaya ve partnerinizi tatmin etmek zorunda olmaya zorlayan yasalar yok. Bir bağımlılık üzerinde çalışıyoruz, bir alışkanlık değil. Hayatınızın hiçbir döneminde golf gibi bir alışkanlığı bırakmak için kendinizle savaşmayacaksınız, ama porno bağımlılığı için kendinizle savaşmak normalleştiriliyor. Neden?

Süpernormal uyarana sürekli olarak maruz kalmak beyninizi yeniden kabloluyor. Bu nedenle beyin yıkamaya karşı koymayı öğrenmeniz kritik önemde. İkinci el araba satın alırken yaptığınız gibi kibarca kafa sallayacaksınız ama size söylenen hiçbir şeye inanmayacaksınız. Yapabileceğiniz kadar çok seks yapmanız gerektiğine, tüm yaptığınız sekslerin harika olması gerektiğine ve seks yoksa porno izlemeniz gerektiğine inanmayın.

Güvenli porno oyununu da oynamayın. Küçük canavarınız o oyunu sizi tuzağa düşürmek için icat etti. Amatör pornoya sertifika veren bir otorite var mı? Porno siteleri kullanıcılarından veri topluyorlar ve sonra da bunu kendi ihtiyaçları için kullanıyorlar. Bir kategorinin izlenmesinde artış gördüklerinde, o kategoriye odaklanıp o kategoride içerik yaratmaya başlıyorlar. Eğitimsel amaçla porno izlemek ya da “güvenli”, kadınlara pazarlanan içerik ile kendinizi kandırmayın. Kendinize şunları sormaya başlayın: *“Bunu neden yapıyorum? Buna ihtiyacım var mı?”*

Hayır! Tabii ki ihtiyacınız yok!

Birçok kullanıcı statik ve softcore porno izlediklerine ve bunun sorun olmadığına yemin eder. Gerçekte ise tasmalarından kurtulmaya ramak kalmış bir şekilde, kendi irade güçleri ile, günaha karşı koymaya çalışırlar. Bunu yeterince uzun süre yaparlarsa, irade güçleri tükenir ve iradenin büyük öneme sahip olduğu spor, diyet, vs. gibi başka hayat projelerinde yenilmeye başlarlar. Bu alanlarda yenilmek ise onları acınası ve suçlu

hissettirir ve bu da onları yeniden pornonun kucağına iter. Eğer bunu yapamazlarsa, öfkelerini ve depresyonlarını sevdiklerinin üzerine kusarlar.

Bir kez internet pornosu bağımlısı olduğunuzda, beyin yıkama artar. Bilinçaltınız küçük canavarın beslenmesi gerektiğini bilir ve başka herşeyi bloke eder. İnsanları porno izlemeyi bırakmaktan alıkoyan şey korkudur. Beyni dopaminle doldurmayı bıraktığınız zaman ortaya çıkan o boşluk ve güvensizlik hissine olan korku. Bu korkunun farkında olmamanız, onun gerçek ve orada olmadığı anlamına gelmez. Bir kedi sıcak su borularının nerede olduğunu anlamak zorunda değildir. Kedi sadece bir yere oturdu mu, sıcak hisseceğini bilir. Aynı şekilde siz de bunu anlamak zorunda değilsiniz.

5.3 Pasiflik

Zihnimizin pasifliği ve bizi beyin yıkamaya yönlendiren otoriteye bağlılık, porno izlemeyi bırakmanın temel zorluğudur. Toplumdaki yetiştirilişimizi, kendi bağımlılığımızı konusundaki beyin yıkamamızı en güçlü şey olan arkadaşlarımız, akrabalarımız ve iş arkadaşlarımız ile birleştirin. Örneğin “bırakmak” kelimesi klasik bir beyin yıkamadır zira gerçekten bir şeyden vazgeçtiğimizi ima eder. Gerçek şu ki bıraktığımız, feda ettiğimiz bir şey yoktur. Tam tersine, kendinizi korkunç bir hastalıktan kurtarıyorsunuz ve harika pozitif kazanımlar elde ediyorsunuz. Şimdi bu beyin yıkamayı ortadan kaldırmaya başlayacağız ve bundan sonra yaptığımız şeye pornoyu bırakmak değil pornoyu durdurmak diyeceğiz. Ya da belki daha iyisi, **pornodan kurtulmak** diyeceğiz!

Bizi daha başında porno izlemeye ikna eden şey, diğer insanların da porno izlemesi ve izlemezsek bir şeyleri kaçırdığımız hissidir. Bağımlı olmak için ciddi çaba harcarız, ama izlemezsek neyi kaçıracağımızı da bir türlü bulamayız. Gördüğümüz her yeni video, bize bir şey verebileceğini vaad eder aksi takdirde bu videoları izlemezdik ve porno endüstrisi de bu kadar büyük olmazdı. Eski izleyiciler porno izlemekten kurtulduklarında bile, seksi bir artist, şarkıcı ya da hatta porno yıldızı konusunda bir şeyler duyduklarında, kendilerini bir şeyler kaçırıyor ya da bir şeylerden yoksun hissediyorlar. *“Tüm arkadaşlarım bu konu hakkında konuşuyorsa bu şey iyi olmalı değil mi? Online bedava fotoğrafları var mı acaba?”* Kendilerini rahat hissediyorlar ve bu akşam bir

kerecik baksam ne olacak diyorlar. Ve tabii sonrasında da daha ne olduğunu anlamadan yeniden bağımlı hale geliyorlar.

Beyin yıkama inanılmaz güçlü ve bunun sonuçlarından haberdar olmalısınız. Teknoloji gelişmeye devam ediyor ve ileride çok daha hızlı internete ve ulaşım yöntemlerine sahip olacağız. Porno endüstrisi, sanal gerçekliğe milyonlarca dolar yatırıyor ve bu bir süre sonra hayatımızın bir parçası haline gelebilir. Nereye gittiğimizi bilmiyoruz. Henüz bugünkü teknoloji ile başa çıkma kapasitemiz yokken, gelmekte olanla nasıl başa çıkabileceğiz ki?

Bu beyin yıkamadan kurtulmak üzereyiz. Porno izlemeyenlerin bir şeylerden yoksun oldukları yok ama izleyenlerin yoksun oldukları çok şey var: Sağlık, enerji, servet, kafa rahatlığı, kendine güven, cesaret, özsaygı, mutluluk ve özgürlükten yoksunlar. Peki tüm bunlardan yoksun kalarak kazandıkları şey ne? Porno izlemeyenlerin her zaman sahip oldukları kafa rahatlığı, dinginlik ve kendine güvene geri dönmeye çalıştıklarına dair bir illüzyon hariç **HİÇBİR ŞEY!**

5.4 Yoksunluk Sancıları

Daha önce açıklandığı gibi, porno izleyicileri pornoyu zevk, rahatlama ve bir çeşit eğitim için tükettiklerine inanırlar. Ama porno izlemelerinin asıl nedeni, yoksunluk sancılarını dindirmektir. Bilinçaltımız, belli zamanlarda internet pornosu tüketmenin ve mastürbasyonun zevk verebileceğini öğrenir. Uyuşturucuya artan oranda bağımlı hale geldikçe, yoksunluk sancılarını dindirme ihtiyacımız da artar ve kurnazca hazırlanmış tuzağa daha da düşeriz. Bu süreç o kadar yavaştır ki, tuzağın derinliklerine çekildiğimizin farkına bile varamayız. Birçok genç porno izleyicisi, porno izlemeyi bırakmayı deneyene kadar bağımlı olduklarının farkında değildir. Ve o zaman bile bunu itiraf etmek istemeyebilirler.

Bir terapistin, yüzlerce ergen ile yaptığı şu konuşmaya bakın:

Terapist: *“İnternet pornosunun bir uyuşturucu olduğunun ve kullanmaya devam etmenin tek sebebinin, pornoyu bırakamaman olduğunun farkındasın*

değil mi?”

Hasta: *“Saçmalık! Porno izlemekten zevk alıyorum. Almasaydım bırakırdım.”*

Terapist: *“O zaman neden sadece bir hafta izlemeyip bana bırakabileceğini kanıtlamıyorsun.”*

Danışan: *“Gerek yok. Zevk alıyorum. Zevk almasam izlemezdim.”*

Terapist: *“Bağımlı olmadığınızı göstermek için sadece bir hafta izleme.”*

Danışan: *“Ne gereği var? İzlemekten zevk alıyorum.”*

Daha önce belirtildiği gibi, porno kullanıcıları stres, can sıkıntısı, konsantrasyon zamanlarında rahatlatmak için porno izlerler. Bir sonraki bölümde, beyin yıkamanın tüm bu yanlarını ele alacağız.

Bölüm 6: Beyin Yıkama Yöntemleri

Porno tuzağının büyük canavarı sosyal güçler, medya anlatımları, çevremizdeki insanlar ve kullanıcının kendi içsel anlatıları gibi birçok şeyin birikmesi ile beslenir. Bu yanlış inançları yıkmadan irade gücü metodunu kullanmak, sonunda yoksunluk hissedilmesine ve kullanıcının yeniden tuzağa düşmesine neden olur. Pornonun sözde değerini yıkmak, başarı için çok önemlidir ve sizden ne çalındığını görmenize olanak verir!

Beyin yıkama ile korkunun ilişkisine dikkat etmek çok önemli. **Gelecekteki yoksunluk sancılarının** korkusu, yoksunluk sancıları yaratır. Korku, sancının kendisidir. Terli avuçlar, nefes darlığı, uyku problemleri ve doğru dürüst düşünememe gibi yoksunluk sancılarını düşünün. Şimdi de bu şeyleri hissettiğiniz benzer durumları düşünün: iş görüşmesi, çekici birinin yanında olmak, kalabalıklar önünde konuşmak, vs. Bunların hepsi, korkunun neden olduğu benzer kaygı durumlarıdır. Fiziksel bir uyuşturucu, insanları aylarca bağımlı yapabilir? Bunun nedeni ruhsal olmalı değil mi?

6.1 Stres

Sadece hayatın büyük trajedileri değil, küçük stresler de bizi daha önce dışında kaldığımız “güvenli olmayan” bölgeye iter. Sosyalleşme, telefon aramaları, ev kadınlarının çocuklarla uğraşırken yaşadığı stres, vs. gibi streslerden bahsediyorum.

Örnek olarak, bir işadami için telefon aramalarının stresini alalım. Aramaların çoğu mutlu müşterilerden ya da sizi kutlamak için patronunuzdan gelmez. Çoğunda bir stres vardır. Kullanıcının iş günü sonunda ortalama çocuklu aile yaşamı ve partnerinin duygusal talepleri ile dolu evine dönmesi, gece porno ile stres atma fantezisi kurmaya başlamasına neden olur. Bilinçaltında yoksunluk sancılarının acısını çekerler. Stres atma yolları ise zayıflamıştır ve eldeki stres için hazırlıksızdır. Sancıları ve aynı zamanda normal stresi porno ile rahatlatmak, kullanıcıya geçici bir enerji sağlar. Enerji illüzyon değildir. Kullanıcı gerçekten de önceye göre daha mutlu hisseder ama rahatlamış hallerinde bile, kullanıcı olmayanlara göre, normalde olmaları gerekenden çok daha gerginlerdir.

Şimdi vereceğimiz örnek sizi şok etmek üzere tasarlanmadı. ÇokKolay bu tür tedaviler vaad etmiyor ama bu örneği pornonun sinirlerinizi rahatlatmayıp aksine tahrip ettiğini anlatmak için vereceğiz.

Oldukça seksi ve çekici bir partneriniz olmasına rağmen tahrik olamadığınız aşamaya geldiğinizi düşünün. Sevgi dolu ve çekici bir insanın, ilginizi çekmek için “hareminizdeki” sanal porno yıldızları ile rekabet etmek zorunda kaldığını ve rekabet edemediğini kafanızda canlandırın. Bu durumda bir insanın, tüm uyarılara rağmen, hayatının geri kalanında porno izlemeye devam ettiğini ve bir daha gerçek, çekici ve istekli bir partnerle, gerçek bir seks yaşayamadan ölüp gittiğini kafanızda canlandırın. Bu insanları arıza diye yaftalamak çok kolay ama bu tür hikayeler var. Bu, porno denilen uyuşturucunun korkunç yeniliğinin, beyninize verdiği gerçek bir hasar. Porno izlemeye devam ettikçe, kendine güveniniz daha fazla sönecek ve pornonun tam tersi bir etkiye sahip olduğuna daha fazla inanacaksınız.

İnternetiniz kesildiğinde ya da çok yavaşladığında paniğe kapıldığınız oldu mu? Porno izlemeyenler bu paniğe kapılmazlar zira bu paniğin nedeni internet pornosudur. Porno zaman içinde sinirlerinizi harap eder ve cesaretinizi yok eder. DeltaFosB güçlü sinirsel su kayakları oluştururken, hayır deme yeteneğinizi artan oranda yok eder. Bu aşamada cinsel enerjisi de ölen porno kullanıcısı, pornonun yeni partneri olduğuna inanır ve hayatla porno olmadan başa çıkamamaya başlar.

İnternet pornosu sizin sinirlerinizi yatıştırmıyor, onları yavaş yavaş yok ediyor. Bu bağımlılıktan kurtulmanın en büyük faydalarından birisi, doğal kendine güveninizin ve kendi kendinizi yatıştırma yeteneğinizin geri gelmesidir.

Kendinizi, bir partneri tatmin yeteneğinizle değerlendirmenize gerek yoktur. Bu özgürlük değil. Ama bu özgürlük, mutluluğunuzu ve libidonuzu yok edecek şekilde su kayağında kayıp durarak ya da kendinize sürekli olarak zarar vererek elde edilemez.

6.2 Can sıkıntısı

Birçok kullanıcı gibiyseniz, yatağa girdiğiniz zaman en favori porno sitenizi çoktan açmış olursunuz ve bu size gösterilmese belki bunu yaptığınızın farkında bile olmazsınız. Porno sitesine girmek artık hayatınızın “doğal” bir parçasıdır. Aynı şekilde, pornonun can sıkıntınızı giderdiği fikri de bir başka yanlış fikirdir zira can sıkıntısı bir zihin durumudur ve pornodan uzun süre uzak kaldığınızda ya da pornoyu azaltmaya çalıştığınızda ortaya çıkar.

Gerçekte durum şudur: İnternet pornosunun süpernormal çekimine bağımlı hale geldikten sonra pornoyu bırakmaya çalıştığınızda, hayatınızdan bir şey eksilmiş gibi hissedersiniz. Zihninizi meşgul eden ve stresli olmayan bir şey bulursanız, uyuşturucunun eksikliğini hissetmeden uzun süre idare edebilirsiniz. Ama, zihninizi meşgul edecek bir şey yoksa canınız sıkılmaya başlar ve canavarı beslersiniz. Kendinizi pornoya kaptırırsanız ve bırakmaya ya da azaltmaya çalışmazsanız, ağ tarayıcısını gizli modda açmak bile sizin için bilinçaltı bir hareket halini alır. Bu ritüel otomatik hale gelir; kullanıcı geçen haftaki porno seanslarını hatırlamaya çalışırsa, bunun çok küçük bir kısmını (belki en son seansı ya da uzun süre bıraktıktan sonraki ilk seansı) hatırlar.

Gerçek şu ki porno can sıkıntısını dolaylı yoldan artırır zira orgazm sizi enerjisiz bırakır ve enerjik aktiviteler yapmanıza engel olur. Porno kullanıcıları, enerjik aktiviteler yapmak yerine, yan gelip yatmaya ve yoksunluk sancılarını porno ile gidermeye eğilimlidirler. Bu beyin yıkamayla mücadele etmek önemlidir zira porno kullanıcıları, canları sıkıldığında porno izlemeye ve bu sayede de beyinlerini pornoyu ilginç bir şeymiş gibi yorumlayacak şekilde programlamaya meyillidirler. Aynı şekilde seksin - kötü bir seks bile olsa -

rahatlamaya yardımcı olduğuna inanacak şekilde beynimiz yıkanmıştır. Çiftler mutsuz ya da stresli olduklarında seks yapmak isterler, bu bir gerçek. Tantrik ve üremeye yönelik seks arasındaki ayrımı bir kenara bırakırsak, mecburi orgazma ulaştıktan sonra ne kadar sürede birbirinizden uzaklaşmak istediğinize dikkat edin. Eğer çift sadece sarılmak, konuşmak ya da kucak kucağa yatmak ve sonra da uykuya dalmak isteseydi, daha fazla rahatlama hissedeceklerdi.

6.3 Konsantrasyon

Mastürbasyon ve seks, konsantre olmanıza yardımcı olmazlar. Konsantre olmak istediğinizde, dikkat dağıtıcı şeyleri otomatikman denemek ve uzak durmak istersiniz. Bu nedenle bir kullanıcı konsantre olmak istediğinde, hiç düşünmeden ağ tarayıcısını açar ve küçük canavarı besleyerek açlığını kısmen giderir. Sonra da ellerindeki işe dönerler ve porno izlediklerini hatırlamazlar bile. Yıllarca süren dopamin sellerinden sonra, sinirsel değişimler bilgiye erişimlerini, planlama ve dürtü kontrol yeteneklerini etkilemeye başlar.

Aynı zamanda bir sonraki seansta yeni bir şeyler görmek istersiniz zira aynı şey artık yeterince dopamin ve opioid üretmemeye başlar. Bu nedenle de internet sokaklarında yenilik aramaya çıkmak zorunda kalırsınız ve bir yandan da şok edici materyallerden uzak durmak için kendinizle savaşırsınız. Bu da daha fazla stres ve seans bittiğinde sizde doymamışlık hissi yaratır.

Büyük dopamin sellerine olan doğal tolerans sonucu, dopamin reseptörleri azalmaya başlar ve doğal stres atıcılardan elde edeceğiniz daha az seviyedeki dopamin artışlarından fayda görmemeye başlarsınız. Bu da konsantrasyonu olumsuz etkiler. PMO sürecinden kurtulduğunuzda, konsantrasyonunuz ve ilhamınız büyük ölçüde artacaktır. Birçok kullanıcının pornodan irade gücüyle kurtulamamasının nedeni, konsantrasyon yönüdür. Bu kişiler sinirliliğe ve kötü ruh haline katlanabilirler ama pornoyu bıraktıktan sonra konsantre güçlüğü çekmeye dayanamazlar.

Porno kullanıcısının pornodan uzak durmaya çalışırken yaşadığı konsantrasyon kaybının sebebi bırakın pornoyu, seks bile değildir. Bir şeye bağımlı olduğunuzda,

zihinsel barikatlar geliştirirsiniz ve zihinsel barikatlarınız olduğunda ne yaparsınız? Ağ tarayıcısını açarsınız, ve bu da barikatı iyileştirir. Peki sonra? Porno izlemeyen kişiler gibi yapmanız gerekeni yaparsınız.

Porno izleyicisiyseniz, hiçbir şeyin suçlusu o şeye neden olan şey değildir. Kullanıcıların hiçbir zaman cinsel fonksiyonsuzluğu olmaz mesela. Sadece ara sıra kötü günleri olur. Ama porno kullanmayı bıraktığınız anda, kötü giden her şeyin suçlusu, pornoyu bırakmanız olur. Zihinsel bir barikatınız olduğunda, hayata devam etmek yerine, *“eğer sanal haremimi tek bir kez kontrol edebilirsem, tüm problemlerimi çözebilirim”* dersiniz. Bundan sonra da pornodan kurtulma ve kölelikten çıkma kararınızı sorgularsınız.

Pornonun konsantre olmanıza gerçekten yardımcı olduğuna inanıyorsanız, bu konu hakkında endişelenmek sizin konsantre olmanızı gerçekten engelleyecektir. Problemin sebebi, fiziksel yoksunluk sancıları değildir. Sancıları yaşayanlar kullanıcılarıdır, kullanıcı olmayanlar değil.

6.4 Rahatlama

Birçok porno kullanıcısı, pornonun rahatlamlarına yardımcı olduğunu düşünür. Ama bu doğru değil. İnternetin karanlık sokaklarında telaşlı bir şekilde “çözüm” aramak ve şok edici materyallerle aranızdaki kırmızı çizgiyi geçmemek için kendinizle çatışmak hiç de rahatlatıcı bir aktiviteye benzemiyor.

Yeni bir yere seyahat ettikten ya da uzun bir günden sonra gece çöktüğünde, oturur ve rahatlarız. Karnımızı doyurur, susuzluğumuzu giderir ve tamamen tatmin oluruz. Porno kullanıcısı ise bunlarla tatmin olmaz zira doyurması gereken başka bir açlığı vardır. Porno kullanıcısı, pornoyu kekin kreması olarak görür ama gerçekte, içlerinde beslenmesi gereken bir küçük canavar vardır. Gerçek şu ki bir bağımlı asla gerçekten rahatlayamaz ve hayatına bağımlı olarak devam ettiğinde, durum artan hızda kötüleşir. Eski bir porno kullanıcısının şu online yorumuna bakın:

“Varlığımı ele geçirmiş bir küçük şeytan olduğuna inanmaya başladım.

Gerçekten de bir problem vardı ama problemin sebebi benim içsel

kusurlarım değil, küçük internet pornosu canavarıydı. O zamanlar dünyanın tüm problemleri sırtımda diye düşünürdüm ama şimdi geriye dönüp baktığımda, tüm o büyük stres nedendi diye soruyorum. Hayatımdaki başka her şey kontrol altındaydı ama porno köleliği beni kontrol ediyordu. Kötü olan da, bugün bile çocuklarımı, beni o zamanlar asabi yapan şeyin kölelik olduğuna inandıramamam.”

Porno alışkanlıklarını haklı çıkarmaya çalışan bağımlıların söyledikleri genellikle, “*porno rahatlamama yardımcı oluyor*” gibi bir şey.

Bir sigara tiryakiliği benzetmesi daha vereyim. Birkaç yıl önce, evlat edinme işiyle uğraşan memurlar, sigara tiryakilerini çocuk evlat edinemeyecekleri konusunda tehdit etti. Bir adam kızgın bir şekilde telefon edip, “*Yanılıyorsunuz*” demiş. “*Çocukken sıkıntılı bir konuyu annemle konuşmam gerektiğinde, bir sigara içmesini beklerdim zira sigara annemi sakinleştirdi.*” Adam annesi sigara içmemişken annesiyle neden konuşamıyordu? Neden bazı insanlar, seksten sonra bile eğer porno izlemezlerse stres içinde oluyorlar. Reklam endüstrisinde çalışan ve 10 üzerinden 9 ve 10 kadınlarla birlikte olabilen bir adamın hikayesini okumuştum. İnternet pornosuna ulaşım çok kolay olduğu, restoranda para harcaması ve hayır cevabı ile karşılaşması gerekmediği için bu kadınlara yemek teklifi etmiyordu. Küçük canavarı onu akşam kolayca ulaşabileceği, düşük riskli / yüksek ödüllü bir şey için aç tutarken, neden bunlarla uğraşsın ki?

Peki porno kullanmayanlar neden oldukça sakin ve rahatlar? Porno kullanıcıları, birkaç gün porno izlemezlerse neden sakin ve rahat kalamıyorlar? Bir kullanıcının porno izlememe ve bırakma yemini ettikten sonra yaşadıklarını okursanız, nefsi ile mücadelesini görürsünüz. Zevk almalaya hakları olan tek zevkten alıkoyulduklarında, hiç de rahat ve sakin kalamıyorlar. Porno kullanıcısı, böcek yiyen bitkilere yem olan sinekler gibiler. Başlangıçta bitkinin nektarının tadını çıkarıyorlar ama daha sonra bitki onları yemeye başlıyor. Bu bitkinin kapanından çıkma vakti gelmedi mi?

6.5 Enerji

Çoğu kullanıcı, pornonun sunduğu sayısız yeni klibin ve dozu artan oranda yeni şeyler aranmasına imkan vermesinin, beynin ödül ve cinsel sistemleri üzerindeki artan etkisinin farkındadır. Ama çoğu kullanıcı, pornonun enerji seviyeleri üzerindeki etkisi bilmez.

Pornonun sinsi tuzaklarından birisi, üzerimizdeki fiziksel ve zihinsel etkilerinin zamanla ve azar azar oluşması ve bu nedenle de bu etkilerin farkına varmayarak, yoksunluk sancılarını normal saymamızdır. Pornonun etkileri, kötü yeme alışkanlıklarının etkilerine benzer. Obez insanlara bakınca, kendilerini bu aşamaya getirmeye nasıl izin verdiklerine şaşırırız. Ama bunun bir gecede olduğunu hayal edin. Zayıf ve kaslısınız ama bir gece yatağa giriyorsunuz ve obez olarak uyanıyorsunuz. Enerji dolu ve tamamen dinlenmiş bir şekilde değil, acınası durumda, yorgun ve gözlerinizi zor açacak şekilde kalkıyorsunuz. Korkunç bir paniğe kapılırdınız ve bir gecede nasıl berbat bir hastalığa yakalandığınızı düşünürdünüz. Gerçekte ise bu duruma yirmi senede gelmenizin bir önemi yoktur.

Porno da aynıdır. Eğer sizin zihninizi ve vücudunuzu, birden bire pornodan kurtulduktan sonraki halinize ışınlatabilsek ve nasıl hissedeceğinizi görseniz, sizi pornodan kurtulmaya ikna etmek için tek yapmamız gereken şey bu olurdu. Gerçekten böyle iyi hissedebildiğinize şaşardınız ve pornonun pençesindeki halinizi düşünüp *“o duruma nasıl düştüm?”* diye şaşırırdınız. Eğer pornodan kurtulursanız sadece enerji dolmayacaksınız, aynı zamanda daha fazla kendine güvene ve yüksek konsantrasyona sahip olacaksınız.

Enerjisizlik, yorgunluk ve alakalı her türlü sorun, “yaşlanıyoruz” diye hasır altı edilir. Aynı şekilde hareketsiz hayatlar süren arkadaşlar ve iş arkadaşları, bunu daha da normalleştirirler. Yüksek enerjinin sadece çocuklara ve ergenlere özgü olduğu ve 20’lerinden itibaren yaşlandığımız fikri, dopamine duyarsızlaşmamızın katlanan etkisinin sonucu olan yeme ve egzersiz alışkanlıklarından haberimizin olmamasından kaynaklanır.

Pornodan kurtulduktan hemen sonra, bulanık ve sıkıntılı his kaybolur. Porno ile enerjinizi sürekli olarak düşük tutuyorsunuz ve bu süreç içerisinde, limpik sisteminizin kimyasını darmadağın ediyorsunuz. Fiziksel ve zihinsel sonuçları yavaş yavaş ortaya çıkan sigarayı bırakmaktan farklı olarak, pornodan kurtulmak daha birinci gününden itibaren harika sonuçlar vermeye başlar. Küçük canavarı öldürüp su kayağını kapamak biraz zaman alır ama beyninizin ödül merkezini onararak çukurun dibine olan yavaş çekim düşüşünüzü durdurmanız paha biçilmezdir. Eğer irade gücü metodunun travmasını seçerseniz, kazandığınız tüm sağlık ve enerjinin etkisi, içine düşeceğiniz depresyon tarafından silinir. Bu kitaptaki yöntemle sizi üç hafta sonrasına ışınlamamız mümkün değil ama aslında bunu yapabilirsiniz! Size burada anlatılanların doğru olduğunu, içgüdüsel olarak biliyorsunuz. Tek yapmanız gereken şey, **hayal gücünüzü kullanmak!**

6.6 Sosyal aktivite seansları

Bu, mantıklı görünen ama mantıklı olmayan bir yanlış bilgi. İştahınızı korumak için, restorana ya da partiye gitmeden önce evde yemek yer misiniz? Sosyalleşmek için dışarı çıkmadan porno seansı yaparak bunu yapıyorsunuz ve hem yorgun görünüyorsunuz hem de en iyi halinizde olamıyorsunuz. Pick-up tekniklerinin çok geniş kitlelere yayılması, skor ve performans baskısı yarattı. Heyecanınızı porno ya da madde kullanarak yatıştırmaya çalışmak, problemin uzun vadede daha da kötüleşmesine neden olur. Kişisel olarak, beni hedefe odaklı ve ayık tutacak kadar stresi seviyorum ve kendinizi orgazm ile fiziksel olarak yormanın size bir yararı olmayacak.

Sosyalleşmek için çıkmadan önce PMO, zevk/destek aramanın iki ya da daha fazla nedeniyle beraber gelir. Sosyal etkileşimler özünde hem stresli hem de rahatlatıcıdır. Bu size tezat gelebilir ama sosyal etkileşimler - arkadaşlarınızla olanlar bile - stresli olabilirler ve siz de bu buluşmalarda hem rahat hem de kendiniz olmak istersiniz. Birçok durumda, birden fazla faktör vardır. Örneğin araba sürmeyi ele alalım. Hayatınızı kaybedebilirsiniz bu nedenle araba sürmek streslidir ve uzun süreler boyunca dikkat gerektirir. Bu faktörlerin farkında olmayabilirsiniz ama bilinçaltınız mesajı alır. Aynı

şekilde, trafiğe yakalandığınızda ya da uzun bir otoban yolculuğundan sonra, eve varınca bir PMO seansı fikri kafanızı meşgul eder.

Daha güzel bir örnek ise ilk buluşma. İlk buluşmaya giderken kafanızda, buluşacağınız kişiyle ilgili birçok soru vardır. Ama o insanla buluştuğunuzda şevkiniz sönerse, birden bire rahatlamış hissedersiniz ve sonra da böyle hissettiğiniz için suçluluk duygusu hissedersiniz. Kafanızda çatışma başlar: *Hemen şimdi seks istiyorum yoksa buradan HEMEN gitmem lazım*” diyerek buluşma sonrası pornoya koşarsınız.

İlk buluşmanız iyi geçse ve eve gitseniz bile, tek hedefiniz orgazm olduğu sürece tam olarak tatmin olmazsınız. Bazı geceler de buluşmadan eve yalnız geldiğinizde, çabanız için kendinizi kutlamak yerine, aklınızdaki tek şey online hareminiz olur. Bu durumdaki birinin, eve varır varmaz bir PMO seansına dalacağına bahse girebilirsiniz. Gecenin bir yarısı kalkıp, rahatsız edici bir boşluk hissettiğimiz böyle geceler, pornoyu bıraktığımızda pornoyu en çok özlediğiniz zamanlardır. Hayatın eskisi gibi zevkli olmayacağını düşünürüz. Aslına bakarsanız, burada da aynı prensip çalışmaktadır: porno seansları sadece yoksunluk sancılarını dindirir.

Özel olan internet pornosu ve haremde dolaşanlar değiller. Özel olan aktiviteler. Pornodan kurtulduğunuzda, yaptığınız aktiviteler daha zevkli ve stresli durumlar daha az stresli hale gelecekler.

Bölüm 7: Neyden vazgeçiyorum?

Hiçbir şeyden vazgeçmiyorsunuz! Pornodan kurtulmak zordur zira zevkten ve destekten yoksun kalacağınız korkusu vardır. Bazı zevkli durumların artık eskisi gibi olmayacağı korkusu vardır. Stresli durumlarla artık başa çıkamayacağınız korkusu vardır. Başka bir deyişle, beyin yıkama bizi seksin ve uzatılmış orgazmın, insan deneyiminin olmazsa olmazı olduğuna inandırır. Dahası, internet pornosunda ihtiyacımız olan bir şey olduğuna ve pornoyu bırakırsak kendimizi bundan mahrum bıraktığımıza, hayatımızda bir boşluk olacağına inandırır.

Şunu anlayın: ***Porno bir boşluğu doldurmaz, bir boşluk yaratır!***

İnsan vücudu, dünyanın en karmaşık yapısı. Akıllı tasarıma ya da doğal seleksiyona inanabilirsiniz ya da ikisinin bir karışımına ama her durumda vücudumuz insanın yapabileceği en karmaşık şeyden binlerce kez daha çok karmaşık. En küçük hücreyi, gözün mekanizmasını, üremeyi, vücudumuzdaki sistemleri ya da beyni insan eliyle yaratmamız mümkün değil. Eğer Yaratıcı ya da evrim süreci süpernormal uyaranlarla başa çıkmamıza niyet etseydi, daha başka bir ödül sistemimiz olurdu. Aslında Yaratıcı ya da evrim süreci vücudumuza birçok uyarı mekanizması da koymuş ama biz bunları kendi zararımıza olacak şekilde görmezden geliyoruz.

7.1 Vazgeçtiğiniz bir şey yok

Küçük canavarı ve beyin yıkamayı (büyük canavar) bünyenizden atmayı başarırsanız, canınız sık mastürbasyon yapmak ya da internet pornosu izlemek istemeyecek.

Porno bağımlılığı konusunda bilinen ve bilinmeyen birçok şey var ve tıp camiasındaki birçok kişi pornoyu sorgulamıyor ya da birini porno bağımlısı olarak teşhis etmiyor. Belirtilerin çoğu yanlış bir şekilde başka nedenlere bağlanıyor. Porno izleyicileri genel olarak aptal insanlar değiller. Sadece porno olmadan acınası duruma düşüyorlar. Şeytan ile dipsiz bir deniz arasında sıkışmış bir şekilde, ya pornodan uzak durarak acınası duruma düşüyorlar ya da porno kullanıp suçluluk ve kendilerinden iğrenme

hissederek. Bel ağrısı ya da cinsel fonksiyonallite bozukluğu ortaya çıktığında, zihinleri sorumluluğu üstlenmek veya sorunları görmezden gelmek arasında bölünüyor.

Başka bir sigara tiryakiliği benzetmesi yapalım. Birçok sigara bağımlısının, bir kerecik sigara içmek için bir sürü bahane yarattığına şahit olmuşsunuzdur. Bağımlılar bunu zevk aldıklarından değil, bağımlısı oldukları şeyin yokluğunda acı çektikleri için yapıyorlar.

Birçok insanın ilk cinsel deneyimi orgazm ile bitiyor ve orgazm olmadan seksten zevk alamayacaklarına inanıyorlar. Porno erkekler seks yardımcı olacak bir şey hatta bazen seks sırasında kendine güvenmelerini sağlayacak bir eğitim olarak pazarlanıyor. Bu tam bir saçmalık zira süpernormal uyarana koşullanma, seks hayatını düşüren bir şey.

Pornodan kurtulduğunuzda hiçbir şeyden mahrum olmadığınız gibi, kazanacağınız inanılmaz pozitif şeyler var. Porno kullanıcıları pornodan kurtulmayı düşündüklerinde, sağlık ve cinsel enerji ile ilgili şeylere konsantre olurlar. Bunlar geçerli ve önemli nedenler olsalar da, benim en büyük kazanımların psikolojik olduklarına inanıyorum. Pornoyu bıraktığınızda:

- Kendine güveniniz ve cesaretiniz yerine gelecek.
- Kölelikten kurtulacaksınız.
- Zihninizin derinliklerine sakladığınız karanlık şeylerden ve kendinizden tiksinden kurtulacaksınız.

7.2 Boşluk, boşluk, güzel boşluk!

Yüzünüzde bir uçuk olduğunu ve eczaneye gidip bedava bir ilaç aldığınızı düşünün. Bu ilacı sürer sürmez, uçuk muçuk kalmıyor. Ama bir hafta sonra uçuk yeniden çıkıyor ve siz de eczaneye gidip o ilaçtan daha fazla var mı diyorsunuz. Eczacı da, *“tabii ki, sonra yine ihtiyacın olabilir, ilaç sende kalsın”* diyor. İlacı yine sürüyorsunuz ve uçuk yine hemen geçiyor. Ama uçuk yeniden çıkıyor ve her defasında daha da kısa sürede yeniden çıkıyor ve daha büyük ve daha acılı oluyor. Sonunda uçuk tüm yüzünüzü kaplıyor, korkunç bir acı veriyor ve ilaçla geçse de yarım saate bir çıkıyor. İlacın uçuğu

geçici olarak yok edeceğini biliyorsunuz ama artık çok endişelisiniz. Bu şekilde devam ederse, uçuk tüm vücudunuza yayılır mı? Aralıklar tamamen ortadan kalkar mı? Doktora gidiyorsunuz ama onlar uçuğu iyileştiremiyor. Size yardımcı olan tek şey, eczaneden aldığınız ilaç.

Bu aşamada artık ilaca tamamen bağımlısiniz ve cebinizde ilaç olmadan dışarı çıkamıyorsunuz. Endişeleriniz bir yana, artık eczacı da sizden her ilaç kutusu için 100 Dolar istiyor. Bu parayı ödemekten başka bir seçeneğiniz yok.

Sonra bir yerlerde bu durumda olan tek kişinin siz olmadığınızı öğreniyorsunuz. Tıp camiasının ilacın uçuğu iyileştirmedığını ama sadece deri altına ittiğini keşfettiğini okuyorsunuz. Uçuğu büyüten şey ilaç ve tek yapmanız gereken de ilacı bırakmak. Bu ilacı kullanmaya devam eder misiniz? Bu ilacı kullanmayı bırakmak için irade gücüne ihtiyacınız olur mu? Eğer okuduğunuza inanmazsanız birkaç gün bocalarsınız ama uçuğun iyileşmeye başladığının farkına varırsanız, ilacı kullanma ihtiyaç ve arzunuz ortadan kalkar. İlacı kullanmadığınız için acınası duruma düşmezsiniz. İyileşmez sandığınız bir probleminiz vardı ama artık çözümü buldunuz. Uçuğun kendiliğinden iyileşmesi belki de bir sene sürer ama her geçen gün daha da iyileşir ve siz de kendinizi harika hissedersiniz. Pornodan kurtulmanın mucizesi de buna benzer.

Pornonun “uçuğu” vücut ağrıları, doğal arzunun ve şehvetin kaybı, sertleşme sorunları, iki boyutlu görüntüler önünde çöpe atılan zaman, sizi porno izlerken yakalayanlardan nefret etmek, kendinizden iğrenmek, vs. değil. Bunlar uçuğa eklentiler sadece. “Uçuk” sizin zihninizi kapar ve çözüm bulmanız için sizi paniğe sürükler. Porno kullanmayanlar bu durumu yaşamazlar. Gerçekten yaşadığımız en kötü şey korkudur ve en büyük kazanç bu korkudan kurtulmaktır. Korkuya ilk porno seansınız neden olur ve her defasında da korku artar. Bazı kullanıcılar, sinsi küçük canavarca ayartılmış vaziyette “mutlulardır” ve aptallıklarını desteksiz argümanlarla haklı çıkarmaya çalışırlar. Oysa pornodan özgür olmak harika bir şeydir!

Bölüm 8: Zaman kazanmak

Bir porno kullanıcısı porno izlemeyi bırakmaya çalışmasının temel nedenleri genellikle sağlık, din ve partnerlerine karşı duydukları utançtır. Bu berbat uyuşturucunun beyin yıkaması kısmen bunun tam bir kölelik olmasıdır. İnsanlık, dünyanın büyük bölümünde köleliği ortadan kaldırdı ama porno kullanıcıları kendilerini içinde tuttukları bir köleliğin acısını çekiyorlar. Porno kullanmalarına rağmen porno izlemek istemedikleri gerçeğinden tamamen bihaberler. Porno sadece izlemeyi bırakmaya veya azaltmaya çalıştıklarında ya da porno izlememeye zorlandıklarında değerli oluyor.

Beyin yıkamanın pornoyu bırakmayı zorlaştırdığını kaç kere tekrarlasak az. Bu beyin yıkamadan ne kadar kurtulursak, pornodan kurtulma hedefimizi de o kadar kolay gerçekleştiririz. Pornonun sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığını düşünen ve porno konusunda zihinsel bir çatışma yaşamayan kullanıcılar, genellikle genç ve düzenli cinsel partnere sahip insanlardır. Bu insanlar çok genç oldukları için içsel geribildirimleri ya kaybolmuştur, ya da farkına varamayacakları kadar seyrek ve zayıftır.

Daha genç kullanıcılar için daha iyi olan argüman zamandır. Bu kullanıcılara, *“Pornoya ayırdığın zamanı önemsememene inanamıyorum”* denilebilir. Gençler henüz sağlık problemlerini yaşamadıkları ya da sosyal utancı önemsemedikleri için porno kullanmayı önemsemeyebilirler ama zaman söz konusu olunca sizi dinleyebilirler. Ama yine de şu bahane hazırdır:

“Merak etme, haftada sadece X saat izliyorum ve buna değiyor. Bu benim tek kötü alışkanlığım.”

“Bunu önemsememene inanamıyorum. Fiziksel yorgunluğu ve dopamin geri çekilmesini de sayarsan günde yarım saat izliyorsun desek, iki haftada bir, bir tam iş günü harcıyorsun. Günde 30 dakikanın oldukça düşük bir tahmin olduğunu onaylayacağını düşünüyorum. Buna hayat boyu ne kadar zaman harcayacağını düşündün mü? Bütün bu zaman boyunca yaptığın ne? Gerçek ilişkiler geliştirmek mi? Hayır. Senin favorin olan porno yıldızların, onların videolarına harcadığın zaman için sana özel bir sempati beslemiyorlar. Tüm o zamanı çöpe atıyorsun! O kadarla kalsa iyi. Bir de tüm o zamanı

sağlığını bozmak, sinirlerini ve kendine güvenini zayıflatmak, hayat boyu pornoya köle olmak ve acı çekmek için harcıyorsun. Bu seni endişelendirmeli değil mi?

Özellikle daha genç kullanıcılar, hayat boyu sürebilecek bir bağımlılık yolunda olduklarının farkında değiller. Bazen haftada ne kadar zaman harcadıklarını düşünüyorlar ve bu bile kendi başına problemi gösterebilir. Ama yılda kaç saat harcadıklarını, sadece bırakmayı düşündüklerinde hesaplıyorlar ve bu da korkutucu bir rakam. Ama hayat boyu ne kadar zaman harcayacakları ise akıl almaz bir rakama denk geliyor. Ama bir tartışma içinde olduğunuz için, genç kullanıcı dürtüsel olarak *“bunu göze alabilirim zira haftada sadece X saat izliyorum”* diyecektir.

Size şimdiki maaşınızı ve üstüne de bir ay yıllık izin veren bir iş teklifini reddeder miydiniz? Her kullanıcı anında imzayı atıp o bir ayı harcayacakları egzotik bir tatil lokasyonu aramaya başlardı. Koca bir ayı nasıl harcayacakları, en büyük problemleri olurdu. Sizin gibi pornodan kurtulmaya karar vermemiş bir kullanıcı ile konuştuğunuzda, kimse bu teklifi kabul etmedi. Neden?

Çoğu kullanıcı şuna benzer bir şey söyler: *“Bak, para konusunda endişelenmiyorum.”* Siz de böyle düşünüyorsanız, kendinize neden endişelenmediğinizi sorun. Başka birçok konuda üç beş kuruş tasarruf etmek için zaman harcarken, binlerce saatinizi mutluluğunuzu öldürmek ve o saatlerde kazanabileceğinizi parayı kazanmamak için harcıyorsunuz?

Hayattaki başka tüm kararlarınız, artılarına ve eksilerine bakarak yaptığınız rasyonel tercihler. Kararınız yanlış olabilir ama rasyonel bir süreç sonucu alınırlar. Porno kullanıcısı pornonun artı ve eksilerini tarttığında, sonuç düzinelerce kere de olsa aynıdır: **“KULLANMAYI BIRAK! KAYBEDENİN TEKİNE DÖNDÜ!”** Bu nedenle tüm porno kullanıcıları, pornoyu istedikleri ya da böyle tercih ettikleri için değil, kendilerini durduramadıkları için izliyorlar. Porno izlemek **zorundalar** ve bu nedenle de kafalarını kuma gömüp, kendi beyinlerini yıkıyorlar.

Porno izleyenler, durumun hızlıca daha da kötüleşeceğini akıllarından çıkarmamalılar. Bu konuda her geçen yıl daha fazla araştırma yayınlanıyor ve daha fazla sayıda insan

pornonun zararları hakkında konuşuyor. Bugün tıp camiasında olmayan insanlar bu konuyu tartışıyorlar ama yarın bu doktorların teşhis listesinde olacak. Artık cinsel hayattaki sönüklüğü iş yaşamındaki strese bağlayıp sıyrılma günleri de geçti. Partneriniz buna hemen inanmak yerine neden geceleri geç saatlere kadar laptop başında olduğunuzu soracaklar. Zaten bitap düşmüş bağımlı ise yer yarılrsa da içine girsem diye düşünecek.

İlginçtir ki kas yapmak ve iyi görünmek için birçok kullanıcı spor salonlarına ve özel eğitmenlere iyi paralar veriyorlar. Gerçek ya da hayali çaresizliklerini tedavi etmek için yan etkileri pek bilinmeyen testosteron iğnelerine yöneliyorlar. Ama bu gruptaki insanların birçoğu, beyinlerindeki doğal rahatlama sistemlerini mahveden porno köleliğinden kurtularak fayda sağlayabilirler.

Bunu yapmama nedenleri, hala beyni yıkanmış porno kölesi gibi düşünmeleri. Gözlerinizdeki perdeyi bir dakikalığına çıkarın. İnternet pornosu bir zincirleme reaksiyondur ve hayat boyu sizi tutsak eden bir zincirdir. Eğer o zincirleri kırmazsanız, hayat boyu porno bağımlısı olarak kalacaksınız. Bütün hayatınız boyunca porno ile çöpe atacağınız zamanı hiç aklınızdan çıkarmayın. Bu rakam kişiden kişiye değişir ama diyelim ki 1.5 çalışma yılı olsun. 1.5 yıllık maaşınızı piyangoda kazandığınızı düşünün. Sevinçten havalara uçardınız. Neden şimdi sevinçten havalara uçmayasınız? Bu piyangoyu kazanmak üzeresiniz. Bunun hileli bir bakış açısı olduğunu düşünüp kendinizi kandırmayın. Porno izlemeye başlamamış olsanız kaç saat tasarruf ederdiniz diye bir düşünün.

Kısa bir süre sonra (henüz değil, kitap bitene kadar porno izlemeyi kesmeme yönergesini unutmayın!) son seansınızı yapacaksınız ve bir daha bu tuzağa düşmeyeceksiniz. Tek yapmanız gereken ise porno izlememek ve bir kerecik dememek olacak. Eğer bir kerecik izlerseniz, bunun size en az 1.5 yıllık gelirinize patlayacağını unutmayın.

Bölüm 9: Sağlık

Sağlık, porno konusunda beyin yıkamanın en güçlü olduğu alandır, özellikle de genç ve bekar kullanıcılar için. Bu kullanıcılar sağlık sorunlarının farkında olduklarını düşünürler ama farkında değildirler. Birçoğu, bunun sonuçlarına hazır olduklarını söyleyerek kendilerini kandırırlar. İnternet bağlantınızın porno sitesine girdiğinizde “şu ana kadar bir sorun yaşamadın ama bir dakika daha devam edersen beynin patlayacak” diyen bir alarmı olsaydı, o sitede kalır mıydınız? Eğer şüphemiz varsa bir tepeye tırmanmayı ve uçurumun kenarında gözleriniz kapalı bir şekilde şu durmayı deneyin: ya pornoyu durduracaksınız ya da gözleriniz bağlı bir şekilde devam edeceksiniz.

Hangi tercihi yapacağınız kesin ama kafanızı kuma gömüp bir sabah kalkacağınızı ve artık porno izlemek istemeyeceğinizi umarak bir şey başaramazsınız. Bağımlılığın hayali zevki gittiğinde porno kullanıcıları, kendilerini sağlık sorunlarını düşünmekten alıkoyarlar. Bu, şok tedavilerin pornoyu bıraktıktan sonraki ilk aşamada neden etkisiz olduklarını açıklar. Sadece porno kullanmayan kişiler, pornonun yol açtığı yıkıcı beyin değişimleri hakkında okuyacak cesareti bulurlar.

Genellikle genç kullanıcılarla girilen şu konuşmaları ele alın.

Ben: *“Neden porno izlemeyi bırakmak istiyorsun?”*

Kullanıcı: *“Bir pick-up sanatçısı⁵ blogunda okudum. Pornoyu 4 gün bırakmak benim modumu yükseltecek.”*

Ben: *“Sağlık riskleri seni endişelendirmiyor mu?”*

Kullanıcı: *“Hayır. Sonuçta yarın bir kamyon altında kalıp ölebilirim de.”*

Ben: *“Ama kendini bilerek kamyon altına atmazsın değil mi?”*

Kullanıcı: *“Tabii ki hayır.”*

Ben: *“Karşıdan karşıya geçmeden soluna ve sağına bakarsın değil mi?”*

⁵ PUA ya da pick up artist. Kız tavlama sanatını icra eden kimse.

Kullanıcı: *“Tabii ki.”*

Tam da bu şekilde bir kamyonun altında kalmamak için çaba gösterirler ve bunun olma olasılığını yüz binde bire indirirler. Ama buna rağmen kendi sağlıklarını neredeyse kesin bir şekilde darmadağın etme riskini alırlar ve bunu da umursamazlar. Beyin yıkama bu kadar güçlüdür işte. İnternet pornosu, kuzu postu içinde bir kurttur. Bir uçakta en ufak arıza olduğunu bilsek, kazada ölme ya da ağır yaralanma ihtimalimiz milyonda bir olsa bile, o uçağa binmeyiz. Ama pornoda bu dörtte bir ihtimale yüksekse bile bunu umursamayız. Kullanıcının bunun karşılığında kazandığı nedir? Koca bir hiç!

Bir başka yaygın mit de depresyon ve asabiliktir. Birçok genç kullanıcı, sağlık konusunda endişelenmezler zira depresyon veya melankoli yaşamazlar. Depresyon ve stres hastalığının kendisi değil belirtisidir. Genç insanlar vücutlarının doğal dopamin salgılama kabiliyeti nedeniyle genellikle asabılık ve depresyon hissetmezler. Ama yaşlandıkça ya da hayatta zorluklarla karşılaştıkça, zaten azalmış olan kaynakları fazla çalıştırılmışlardır ve tüm belirtileri yoğun bir şekilde hissetmeye başlarlar. Daha yaşlı kullanıcılar stresli, depresif ve asabi hissederler çünkü doğanın emniyet subapları aşırı dopamine karşı sinir sistemini korumak üzere, reseptör sayısını azaltmışlardır.

Bunu şöyle düşünün. Güzel bir arabanız olsa ve siz bunu paslanmaya terk etseniz, bu çok aptalca bir davranış olurdu. Arabanız kısa süre içerisinde yerinden kaldırılamayacak bir pas yığınının dönerdi ve sizi bir yerden bir yere götüremezdi. Ama bu yine de dünyanın sonu olmazdı zira sorunu düzeltmek paraya bakar. Ama vücudunuz sizi hayat yolunda taşıyan araç. Sağlığımız en büyük varlığımız. İnanmıyorsanız, hasta bir milyardere sorun. Çoğumuz geçmişe bakıp bir hastalık veya kaza sonrasında iyileşmek için nasıl da dua ettiklerini hatırlayabilirler. Porno izleyicisi olarak, sadece vücudunuzun paslanmasına izin verip bu konuda bir şey yapmamakla kalmıyorsunuz, hayat yolunda sahip olup olabileceğiniz tek aracı da mahvediyorsunuz.

Daha akıllı olun. Porno izlemek zorunda değilsiniz. Porno izleyerek hiçbir şey kazanmadığınızı unutmayın. Kafanızı kumdan çıkarın ve kendinize şu soruyu sorun: *“Eğer bir sonraki porno seansının, beni çok sevdiğim birine karşı tamamen tepkisiz yapacak bir süreci başlatacağını bilsem, porno izlemeye devam eder miydim?”*

Başlarına bu sorudaki şey gelen insanlarla konuşursanız, bunun kendi başlarına geleceğini beklemediklerini ve en kötüsünün de hastalığın kendinden çok buna kendilerinin yol açtığı gerçeği olduğunu söylerler. Bir de düğmeye basıp pornodan ve beyin yıkamadan kurtulanların nasıl hissettiklerini düşünün. *“Bunca zaman kendimi kandırıp nasıl da internet pornosu ile mastürbasyon yaptım? Keşke geçmişe dönüp once zamanı porno izlemeden yeniden yaşasaydım.”*

Kendinizi kandırmayın, sizin şu an bu şansınız var. Bu bir zincirleme reaksiyon. Bir sonraki PMO seansını başlatırsanız, bu ondan sonrakine neden olacak ve o da kendisinden sonrakine. Ve bu böyle devam edecek. ÇokKolay herhangi bir şok tedavisi vaad etmiyor. Eğer porno izlemeyi durduracağınıza karar verdiyseniz, bu bölümün geri kalanı sizi şoke etmeyecek. Ama henüz pornoyu bırakmaya karar vermediyseniz, bölümün bundan sonraki kısmını okumayın ve kitabı bitirdikten sonra gelip okuyun.

Pornonun cinsel hayatımıza ve zihinsel sağlığımıza verdiği zararlar üzerine yazılmış ciltler dolusu araştırma raporu var. Sorun şu ki porno izleyenler, pornoyu bırakmaya karar verene kadar bunları bilmek istemiyorlar. Forumlar ve destek grupları hiçbir işe yaramıyor zira porno, izleyicilerinin gözlerini bağlıyor. Eğer bu zararlarla ilgili bilgileri yanlışlıkla okurlarsa, ilk yaptıkları şey, en favori internet pornosu sitelerini açmak oluyor.

Porno sitelerine her girdiğinizde, dopamin selini tetikliyorsunuz ve opioidler çalışmaya başlıyorlar. Sinirsel su kayakları kayganlaşıyor ve bir sonraki adıma kolayca geçiyorsunuz zira beyniniz senaryoyu zaten biliyor. Sinir sisteminiz halihazırda dopamin selinin içinde ve bunu zilyon kere yapmış olduğunuz için, dopamin reseptörleriniz kapanıyor ve küçük canavar bu küçük zevk havuzunu kullanıyor. Bu zevk, bir öncekinden daha az olduğu için, hızla kırmızı çizgiyi aşmaya ve daha şok edici porno ve davranışları izleyerek daha fazla dopamin salgılamaya itiliyorsunuz. Daha fazla yenilik, daha fazla dopamin ve küçük canavar size devam etmenizi söylüyor. Tek bir seansta gördüğünüz oldukça fazla sayıda fotoğraf ve video ile süpernormal uyaran tetikleniyor. Böylece beyninize daha fazla kimyasal enjekte ediliyor ve bu da sizi devam etmeye zorluyor.

Bütün bu süreç boyunca reseptörleriniz, sele karşı sürekli olarak kapanmalarını söyleyen bilgiler alıyorlar. Orgazm ise bunun etkisini arttırıp yoksunluk yaratıyor. Kendinizi kandırmaya devam ediyorsunuz zira küçük canavar gerçek bir acı ve rahatsızlık olmadan tatmin peşinde. Sertleşme sorunu yaşamak birçok PMO kölesini korkutuyor ama bu korku da onların zihinlerini kapamalarını ve bu korkuyu pornoyu bırakırsa olacakların korkusu ile gölgeliyor. Yarın olabilecek bir şeyin korkusu o kadar yüksek değil ama bugün bırakınca olacakların korkusu yüksek. Zaten neden negatif yönünü düşünmeli ki? Belki benim başıma gelmeyecek ve zaten bu başıma gelmeden ben pornoyu çoktan bırakmış olurum!

Pornoyu bir halat çekme müsabakası gibi düşünmeye meyilliyiz. Bir tarafta korku var: “Porno sağlığa zararlı, kirli ve köleleştirici.” Bir tarafta da pozitif yanları var: “Porno benim zevkim, arkadaşım ve desteğim.” Pozitif dediğimiz yanın da aslında korku olduğunu farkında bile değiliz. Pornodan zevk aldığımızdan değil, pornoyu bıraktığımızda acınası duruma düşmekten korktuğumuz için izliyoruz. Eroin bulamayan eroinmanlar acınası duruma düşerler ama sonra bir yolunu bulup damarlarına uyuşturucu şırınga ederek ve açlığı dindirerek yaşadıkları rahatlamayı düşünün. Bir insanın koluna iğne ile bir şey enjekte etmesinden zevk aldığına gerçekten inanıyor musunuz? Eroin kullanmayanlar panik hissini yaşamazlar. Eroin bu hissi yatıştırmaz. Tam tersi bu hissi yaratır.

Porno izlemeyen kişiler porno izlemedikleri zaman acınası duruma düşmezler. Bu hissi yaşayanlar, porno izleyenlerdir. İnternet pornosu bu hissi rahatlatmaz, bu hissi yaratır. Negatif etkilerini düşünmek, porno izleyenin pornodan kurtulmasına yardımcı olmaz. Kullanıcı bu hissi bir mayın tarlasında yürümeye benzetir. Eğer mayına basmazsan, sorun yoktur ama basarsan, sonuçlarına katlanırsın. Eğer riskleri bilersen ve bunları almaya hazırsan, sana kim karışır ki? Bu zihin yapısındaki bağımlılar, aşağıdaki kaçımsar taktikleri geliştirirler.

“Zaten yaşlanıp cinsel fonksiyonlarımızı kaybedeceğiz ...”

Tabii ki ama asıl konu cinsel güç değil - biz burada kölelikten bahsediyoruz. Ama eğer öyle olsaydı bile, bunu hızlandırmak ve daha genç yaşlara almak mantıklı mı?

“Hayat kalitesi, ne kadar yaşadığından daha önemlidir.”

Evet kesinlikle! Bağımlı bir insanın hayat kalitesinin bağımlı olmayan birinden daha iyi olduğunu mu söylemeye çalışıyorsun? Bir porno izleyicisinin hayat kalitesinin, porno izlemeyen birinden daha iyi olduğuna gerçekten inanıyor musun? Hayatı kafayı kuma gömerek ve perişan bir şekilde yaşamak hiç de hoş bir şeymiş gibi görünmüyor.

“Yalnızım ve yakın gelecekte de biriyle beraber olmayı planlamıyorum. O zaman neden olmasın?”

Bu doğru olsaydı bile, sinirsel dürtü kontrol sistemleri ile oynamak için mantıklı bir neden mi? Yalnız kaldığı zaman, birinin gelmeyeceğine emin olunsa bile, pantolonunu indiren adamdan daha aptalca bir şey düşünebiliyor musunuz? Porno izleyenler bunu devamlı yapıyorlar.

Ödül devrelerini aşırı uyaran ile artan oranda tıkayıp durmak ve hayatın normal stresleri ile bile başa çıkamayacak hale getirmek, hayatı şevk ile yaşayıp ondan zevk almaya yardım etmez. Porno ve mastürbasyon, çikolatanın gerçek yemeğin yerini alması gibi, doğal cinsel iştahın yerine geçer. Birçok doktor ve psikoloğun, çeşitli zihinsel sağlık problemleri fizyolojik nedenlere bağlaması şaşırtıcı değil. Ana akım medya, insanların anlattığı problemlerin pornodan kaynaklandığını gösteren bilimsel bir kanıt olmadığını anlatmak için büyük çaba harcıyor: Ama bir insanın kendi cinsel yetersizliklerini insanlara anlatması utanç duymalarına neden olan bir şey. Bu nedenle sebebi bulup hayatlarından atmakle gerçekten ilgilenmiyor olsalar, bunları neden söylesinler ki?

ÇokKolay pornodan kurtulmanızı ve mutlu bir eski porno bağımlısı olmanızı sağlayacak. Bu sayede porno, porno destekli mastürbasyon ve gereksiz orgazmlar hayatınızdan çıkacak. Tek ihtiyacınız olan şey, partnerinizin dokunması, kokusu, görüntüsü ve sesi olacak. Gelişmiş bir iştahın üzerine lifli ekmek yemek gibi, internet pornosunun yüksek şekerli gidasını canınız istemeyecek. Kanıtlar o kadar çok ki, sizin bunun ispatlanmasına bile ihtiyacınız yok. Parmağıma bir çekiç indirdiğimde, parmağımdaki acının bir kanıtı ihtiyacı yok. İnternet pornosunun stresi, kullanıcısının hayatının diğer

alanlarını da etkiler ve birçoğunu sigara, alkol gibi uyuşturuculara açık hale getirir. Bazı durumlarda kullanıcıyı intihara bile itebilir.

Porno kullanıcıları aynı zamanda, pornonun zararlı etkilerinin abartıldığını düşünerek kendilerini kandırırlar. Tam tersi geçerlidir. İnternet pornosunun cinsel fonksiyon bozuklukları başta olmak üzere birçok problemin kaynağı olduğuna şüphe yok. Porno kaç boşanmaya neden oldu? Bunu bilmenin güvenilir bir yolu yok ama online topluluklarda biraz araştırırsanız, bu sayının katlanarak arttığını görebilirsiniz.

Friends dizisinin bir bölümünde, sınırsız ve bedava porno izleyip duran karakterler, pizza getiren kızın neden yatak odalarına bakmak istemediğini anlayamamışlardı. Bağımlı olduğunuzda, porno fantezilerini gerçek kadınlara yansıtırsınız. Umursamaz bir şekilde ve hatta kazara internetin karanlık taraflarında yer alan porno videolarını izlemenin, gerçek hayatta zaten sınırda olan bir insana yapacaklarını düşünün. Porno tarafından ateşlenen bu düşüncelerle savaşmak için ciddi zihinsel enerji harcayacaktır.

Beyin yıkamanın etkisi ile, 100 katlı bir binanın tepesinden düşen şu meşhur adam gibi davranırız: Hani şu her katı geçerken “buraya kadar bir sorun yok” diyen adam gibi. Buraya kadar bir problem yaşamadığımızı ve bir kez daha porno izlemenin bir fark yaratmayacağını düşünürüz. Bunu şu şekilde de görün: “Alışkanlık”, bir önceki halkanın bir sonraki halkaya giden ihtiyacı yarattığı zincirleme reaksiyondur. Alışkanlığa başladığınızda, fitili ateşlersiniz. Sorun şu ki, fitilin boyunu bilmiyorsunuz. Bir porno seansına her düştüğünüzde, bombanın patlayacağı adıma bir adım daha yaklaşıyorsunuz. BİR SONRAKİ ADIMIN BOMBAYI PATLATMAYACAĞINI NEREDEN BİLECEKSİNİZ?

9.1 Uğursuz siyah gölgeler

Porno kullanıcıları, uzun iş gününden sonra gecenin geç saatlerine kadar dışarıda oldukları günlerdeki o güvensiz hislere pornonun yol açtığına inanmakta güçlük çekerler. Porno kullanmayanlar bu emniyetsiz hisleri yaşamazlar. Sadece porno kullananlar yaşarlar.

Pornodan kurtulmanın büyük zevklerinden biri de, kafanızın gerisinde duran uğursuz siyah gölgelerin tutsaklığından kurtulmanızdır. Tüm porno kullanıcıları, pornonun zararlarını görmezden gelerek kendilerini kandırdıklarını bilirler. Hayatımızın çoğunu otomatik olarak icra ederiz ama uğursuz siyah gölgeler bilinçaltımızda dolaşıp dururlar. Pornodan kurtulmanın zamanı boşa harcamayı bırakmak ya da bir video önünde otuzbir çekmeyi bırakmak gibi bazı harika faydaları bilinç seviyesindedir. Bazıları da bilinçaltında.

Kitabın son bölümleri, porno kullanmamanın avantajlarını işliyor ama adil olmak adına, bir sonraki bölümde, porno kullanmanın faydalarını işleyeceğiz.

Bölüm 10: Porno izlemenin faydaları

Bölüm 11: İrade gücü yöntemi

Pornoyu bırakmanın çok zor olması, toplumun kabul ettiği bir gerçek. Size porno izlemeyi bırakmanın yollarını anlatan kitap ve forumlar söze, porno izlemeyi bırakmanın ne kadar zor olduğunu söyleyerek başlıyorlar. Fakat gerçek şu ki porno izlemeyi bırakmak gerçekten çok kolay. Bu söylediğim şeyi sorgulamanız anlaşılır bir şey ama şimdi ilk başta bunun böyle olabileceğini kabul edin. Hedefiniz eğer bir mil mesafeyi 4 dakikanın altında koşmak ise, bu hedef zordur. Bu hedefe ulaşmak için yıllarca antrenman yapmanız gereklidir ve o zaman bile bunu başaramayabilirsiniz.

Ama pornoyu bırakmak için tek yapmanız gereken şey, porno izlemeyi ve/veya porno ile mastürbasyon yapmayı bırakmaktır. Kimse sizi mastürbasyon yapmanız için zorlamıyor ve mastürbasyon yemek ya da su gibi hayati değil. Yani eğer bırakmak isterseniz neden zor olsun ki? Gerçek şu ki, bırakmak zor değil. Bırakmayı zorlaştıran, porno izleyenlerin irade güçlerini veya kendilerini bir fedakarlık yapıyormuş gibi hissettiren başka yöntemleri kullanmaya çalışmaları. Bu bölümde, bu yöntemlere bakacağız.

Porno izleyicisi olmaya biz karar vermeyiz. Biz sadece porno dergilerini ve internet sitelerini deneriz ve bunlar izlemeyi arzu ettiğimiz video hariç berbat (evet berbat) şeyler oldukları için, istediğimiz zaman bu sitelere girmeyi bırakacağımıza eminizdir. İlk başta, o birkaç videoyu istediğimiz zaman ve özel durumlarda izleriz. Ama daha ne olduğunu anlamadan, her gün düzenli olarak bu sitelere girmeye ve video izleyerek mastürbasyon yapmaya başlarız. Porno hızlı bir şekilde hayatımızın bir parçası haline gelir ve her gittiğimiz yerde internet bağlantısına sahip olmaya çalışmamıza neden olur. Bundan sonra da pornonun aşk, seks, orgazm ve stres alıcı özelliklerini kullanmanın normal bir şey olduğuna inanmaya başlarız. Videoların ve porno oyuncularının zamanla bizi aynı şekilde tahrik etmediğini göremeyiz ve kırmızı çizgiyi geçip “kötü porno” kategorilerine girmemek için kendimizle savaşılmaya başlarız. Gerçekte, mastürbasyon ve internet pornosu, seks hayatımızı iyileştirmez ya da stresimizi azaltmaz ama porno izleyicisi, orgazm olmadan hayattan zevk alamayacaklarına ve streslerini azaltamayacaklarına inanmaya başlarlar.

Porno bağımlısı olduğumuzu anlamamız uzun zaman alır zira pornoyu izlemeye ihtiyacımız olduğu için değil de zevk aldığımız için izlediğimizi sanırız. Pornodan “zevk” almamaya başladığımızda - ki yenilik, şok ve artan dozaj olmadan zevk almaya devam edemeyiz - porno izlemeyi bırakacağımızı sanırız. Bu, kendine güven tuzağıdır, *“artık pornodan zevk almıyorum o nedenle de istediğim zaman porno izlemeyi bırakabilirim”*. Ama nedense hiçbir zaman porno izlemeyi bırakmayı “istemezsiniz”.

Genellikle porno izlemeyi bırakmaya çalışana kadar, bir problem olduğunun farkına varamayız. İlk denemeler genellikle bir partner ile karşılaşp onun “yeterli olmadığını” anlamamızla başlar. Bir diğer deneme nedeni de pornonun sağlık üzerindeki etkilerini hissetmeye başlamaktır.

Neden ne olursa olsun, kullanıcı stresli bir duruma kadar porno izlemeyi bırakmayı denemez. Porno izlemeyi bırakır bırakmaz da küçük canavar acıkmaya başlar. Kullanıcı bunun üzerine dopamin pompalayacak bir şey arar ve sigara, alkol ve hatta favori internet porno sitelerine yönelir. Ne de olsa “haremleri” bir tıklama ötededir. Günümüzde artık porno arşivleri mahzende saklanmıyorlar. İnternetteler ve her an her yerden ulaşılabilir vaziyetteler.

Kullanıcı bilimsel makalelere ve online topluluklara denk geldiğinde, kafasında ayartanlara yenik düşme ile tükenmişlik hissi arasındaki çatışma ile geliyor. Stres atmak için kullandıkları yöntem de artık ulaşılır olmadığı için, üç koldan darbe yiyorlar. Bu işkencenin olası sonucu ise genellikle taviz oluyor: *“Porno azaltacağım”* ya da *“şu an bunu yapmak için uygun bir zaman değil”* ya da belki *“hayatımdaki stres geçene kadar bekleyeceğim”* gibi. Ama stres gittikten sonra durmak için bir neden olmuyor ve kullanıcı da bir sonraki stresli zamana kadar bırakmayı aklına getirmiyor.

Tabii ki bırakmak için uygun zaman hiç gelmeyecek zira birçok insanın yaşamı zamanla daha stresli hale geliyor. Ailemizin koruması altından çıkıp kendi yuvamızı kurmaya başlıyoruz. İş buluyoruz, ev kredisi çekiyoruz, çocuklar ve zamanla artan iş sorumlulukları geliyor. Ama bunlar olmasa bile kullanıcının hayatının daha az stresli olması mümkün değil zira pornonun kendisi stres yaratıyor.

Daha sonra daha detaylı anlatacağız ama başlangıçtaki yenilgilerden sonra porno izleyicisi genellikle, birgün uyandığında artık porno izleyerek mastürbasyon yapmayı istemeyeceğini düşünüp bu yanılgıya bel bağlıyor. Bu umut genellikle eski kullanıcıların hikayeleri ile de destekleniyor. “Sertleşme problemi yaşayana kadar bırakmak konusunda ciddi değildim ama problem ortaya çıktıktan sonra canım porno izlemek istememeye başladı ve ben de mastürbasyonu bıraktım.”

Kendinizi kandırmayın ve bu söylentileri araştırın. Bunların hiç de böyle anlatıldığı kadar basit olmadıklarını keşfedeceksiniz. Genellikle kullanıcı zaten porno izlemeyi bırakmak için hazırlanıyordur ve bahsettiği durumu ise o an başlamak için bahane olarak kullanmıştır. Genellikle “birden bire öylece bırakanlar”, şok edici bir deneyim yaşamıştır. Partnerleri iş üstünde basmıştır, kendi cinsel yönelimleri ile uyuşmayan porno videolar izlerken yakalanmışlardır ya da korkmalarına neden olan bir cinsel fonksiyon bozukluğu başlamıştır. Kendinizi kandırmayın. Pornodan kurtulmak, siz pornodan kurtulmak için bir şey yapmadığınız sürece mümkün olmayacak.

İrade yönteminin neden zor olduğunu detaylandıralım. Çok uzun bir süre boyunca kafamızı kuma gömüp “birgün bırakacağım” yaklaşımını uygularız. Birdenbire bir şey bizi porno izlemeyi bırakma çalışmasına iter. Sağlık endişesi olabilir, enerji düşüklüğü olabilir ya da kendinizi analiz edip aslında porno izlemekten zevk almadığınızı anlamak olabilir. Neden ne olursa olsun, pornonun fayda ve zararlarını düşünmeye başlarız. Seks tantrik (dokunma, koku ve ses) ile çoğaltıcı (orgazm) olarak ikiye ayrılır. Bunu anlamak, zihninizi açmak için gerekli temel anahtarlardan biridir. Bu önemli ayrım olmadan, sizi başarısızlığa götürecek bir kafa karmaşası içine düşersiniz. Rasyonel olarak değerlendirdiğimizde, tüm hayatımız boyunca zaten bildiğimiz bir sonuca ulaşırız. Bu değerlendirmeyi binlerce kere de yapsak sonuç aynıdır: “PORNO İZLEMİYİ BIRAK!”

Eğer oturup porno izlemeyi bırakmanın avantajları ile porno izlemenin avantajlarını karşılaştırırsanız, porno bırakmanın avantajları, tüm “dezavantajlarından” kat be kat daha yüksek çıkar. Paskal’ın Kumarını uygularsanız, porno izlemekten kurtularak hemen hemen hiçbir şey kaybetmezsiniz ve kazanma şansınız çok yüksektir. Porno

izleyenler, porno izlememenin çok daha iyi olduğunu bilseler de, bir fedakarlık yaptıkları fikri, porno izleyenlerin ayaklarını kaydırır. Bu bir illüzyon olsa bile çok güçlü bir illüzyondur. Nedenini bilmeseler bile, hayatın iyi ve kötü zamanlarında, PMO seanslarının kendilerine yardımcı olduğuna inanırlar. Daha bırakmayı denemeden bile, sosyal beyin yıkama, önce kişinin kendi bağımlılığın kaynaklanan beyin yıkama ile ve sonra da “bırakmanın” ne kadar zor olduğu ile ilgili güçlü beyin yıkama ile birleşir.

Aylar önce porno izlemeyi bırakmış olmalarına rağmen hala acınası bir yoksunluk çekenlerin ve hayatlarının geri kalanında PMO seanslarının zevkini özlediklerini söyleyip sızlananların hikayelerini duyarız. Aylarca ve hatta yıllarca pornodan uzak durmasına rağmen bir kerecik diye başlayıp yeniden bağımlı olanların hikayelerini duyarız. Bazılarımız hastalığın ileri evrelerinde olan ve hayatları mahvolursa da porno izlemekten vazgeçemeyen insanlar biliriz. Bazılarımız ise o gruba dahiliz.

Bu nedenle insanlar pornodan kurtulmaya “Bu harika bir şey! Haberleri duydun mu? Artık porno izlemeye ihtiyacım yok!” diye başlamazlar. Tam tersine derin kötümser bir his ve bakış açısı ile başlarlar. Sanki Everest’e tırmanıyormuş gibi hissederler. İçlerindeki küçük canavar bir kez yerleşti mi, bir daha bünyeden atılamaz sanırlar. Birçok kullanıcı, porno izlemeyi bırakmaya, kız arkadaşlarından ya da karılarından özür dileyerek başlarlar, “Bak, Pornoyu bırakmaya çalışıyorum. Gelecek birkaç hafta muhtemelen huysuz davranacağım. Bunu anlayışla karşıla.” Kısacası, birçok kurtulma denemesi, daha başından başarısızlığa mahkum bir şekilde başlar.

Kullanıcının birkaç gün porno izlemeden hayatta kaldığını düşünün. Kullanıcı, uyarılmalarını geri kazanmaya ve iyileşmeye başlar. Bir süredir favori internet porno sitesini açmadığı için, eskiden görmezden geldiği uyarılar tarafından uyarılmaya başlar. Pornodan kurtulmak istemesinin nedeni, kötü bir trafik kazasının anısı gibi hızlıca kafasından kaybolur. Bir süre hız sınırının altında gidersin ama bir toplantıya geç kaldığın ilk gün gaza basar eskiye dönersin.

Savaşın diğer cephesinde de, doyurulmayı bekleyen küçük canavar vardır. Pornoyu bırakan insan fiziksel bir acı hissetmez. Eğer hava çok soğuk olduğunda hissettiği gibi hissetse, işi gücü bırakıp depresyona girmez ve tam tersi gülüp geçerdi. Tüm porno

kullanıcıları, haremelerini ziyaret etmek istediklerini bilirler. Küçük canavar da bunu bilir ve büyük beyin yıkama canavarını harekete geçirir. Bu büyük canavar da daha birkaç saat ya da gün önce pornodan kurtulma nedenlerini listeleyen porno bağımlısını, yeniden başlamak için her türlü nedeni aramaya iter. Şu şekilde başlar:

“Hayat çok kısa. Yarın bir bomba patlayabilir, bir kamyonun altında kalabilirim. Zaten şu sıralar her şeye bağımlılık diyorlar.”

“Şimdi pornoyu bırakmak için yanlış zaman.”

“Bayram sonrasına / tatil sonrasına / sınavlardan sonraya, hayatımdaki bu stresli olayın sonrasına kadar beklemeliydim.”

“Konsantre olamıyorum. Asabiyim ve huysuzum. İşimi doğru dürüst yapamıyorum.”

“Bu asabiyetim yüzünden ailem ve arkadaşlarım beni sevmeyecekler. Şunu kabul etmem gerek ki herkesin iyiliği için yeniden başlamalıyım. Ben tescilli bir seks bağımlısıyım ve orgazm olmadan mutlu olma şansım yok.”

“Kimse seks olmadan yaşayamaz.”

vs .

Bu aşamada kullanıcı genellikle porno kullanmaya başlar. Bir yandan yoksunluğun sona ermesi ile gelen muazzam bir rahatlama hisseder zira küçük canavar tatmin edilmiştir. Ama bir yandan da orgazm berbatır ve kullanıcı neden porno izlediğini anlayamaz. İşte bu nedenle de kullanıcı irade gücü olmadığını düşünür. Ama olay iradesinin olmaması değil. Tek yaptığı, en son bilgi ışığında tamamen rasyonel bir karar vererek fikrini değiştirmektir.

“Eğer acınası durumdaysan, sağlıklı veya zengin olmanın ne anlamı var?”

Kesinlikle bir anlamı yok! Kısa ama zevkli bir hayat yaşamak, uzun ama sefil bir hayat yaşamaktan çok daha iyidir. Ama porno kullanmayanlar için hayat çok daha zevklidir, porno kullananlar için değil. Pornoyu bırakan insanın içine düştüğü sefil durumun nedeni

- ilk başlarda tetikleyicisi bu olsa da - yoksunluk sancıları değildir. Gerçekten acı veren şey, şüphe ve belirsizliğin zihinde sürdürdüğü savaştır. Kullanıcı bir fedakarlık yaptığını düşünmeye başladığı için, yoksun hissetmeye başlar ve bu da strese neden olur. Bu stresli zamanlardan birinde ise beyin “bir kerecik” izle sonra hiç izlememeye devam edersin der. Fakat kullanıcı porno izlemeyi bıraktığı için buna karşı koyar ve bu da onu daha stresli ve depresif yapar. Bu da bir başka “bir kerecik” düşüncesine neden olur.

Porno izlemeyi bırakmanın zor olmasının nedeni de, bir şeyin olmasını beklemektir. Amacınız ehliyet sınavını geçmek ise, sınav biter bitmez hedefinizi başarıp başaramadığınızı bilirsiniz. İrade gücü yönteminde içsel anlatı şudur: “Eğer porno izlemeden yeterince ilerlersen, porno izleme isteği eninde sonunda gidecektir.” Bunu online forumlarda kaç gündür porno izlemediklerini, hedeflerinin kaç gün izlememek olduğunu tartışanlarda görebilirsiniz.

Yukarıda denildiği gibi, kullanıcının çektiği acı zihinseldir ve bu acıya belirsizlik neden olur. Fiziksel bir acı olmasa bile bu acının etkileri güçlüdür. Artık sefil ve emniyetsiz bir durumda olan kullanıcı, pornoyu unutmaktan çok uzaktır. Kullanıcı şüphe ve korku içindedir.

“Bu arzu ne zaman geçecek?”

“Bir daha mutlu olabilecek miyim?”

“Bir daha sabah yataktan kalkmak isteyebilecek miyim?”

“Bundan sonra stres ile nasıl başa çıkacağım?”

Kullanıcı işlerin daha iyiye gitmesini beklemektedir ama hala sıkıntı içindedir. Bu durumda da online haremeleri daha kıymetli olmaya başlar. Aslında bilinçaltında da olsa bir şeyler olmaktadır ve eğer porno izlemeden haftalarca devam edebilirlerse, küçük canavarın açlığı da kendisi de ortadan kaybolur. Ama daha önce yazdığımız gibi, dopamin ve opioid yoksunluk sancıları o kadar hafiftir ki, kullanıcı bunların farkında bile değildir. Bu aşamada birçok kullanıcı artık bağımlı olmadıklarını ve bunu ispatlamak için de bir kerecik porno izleme zamanının geldiğini düşünürler. Bu da onları bağımlılığa geri

döndürür. Vücuda dopamin sağladıktan sonra zihinlerinin derinliklerinde bir ses “bir tane daha istiyorsun” demeye başlar. Aslında gerçekten kurtulmuşken, kendi kendilerini yeniden bağımlı yapmışlardır.

Çocukken çizgi film izliyordunuz ve sinir bilimin bize dediğine göre bunlar için sinir yolları (DeltaFosB) oluşturdunuz. Ama yetişkinler, çizgi film izlemiyorlar. Bunun birinci nedeni, daha iyi eğlence kaynaklarına ulaşabilmeleri. İkinci nedeni de, bir yetişkin için çizgi filmlerin büyüünün kaybolmasıdır. İrade yöntemi ile çocuğu çizgi filminden mahrum bırakırsınız ama ÇokKolay yöntemi ile çocuğun çizgi film izlemekte bir değer görmemesini sağlarsınız. Sizce hangisi daha iyi?

Bir kerecik izleyen porno kullanıcısı genellikle bir sonraki seansa hemen atlamaz ve “yeniden bağımlı olmak istemiyorum!” diyerek güvenli miktarda saatin, günün ve hatta haftanın geçmesini bekler. Bunun üzerine kullanıcı, “bak yeniden bağımlı olmadım. O zaman bir kere daha izleyebilirim” diye düşünür. Aslında ilk bir kerecik izlemede tuzağa çoktan düşmüşlerdir ve kısa süre içerisinde kaygan duvarlardan eskiden oldukları dibe düşeceklerdir.

İrade gücü yöntemini kullanarak başarılı olan porno izleyicileri, bu yöntemi zor bulurlar zira temel problem beyin yıkamadır. Fiziksel bağımlılık öldükten çok sonra bile, eski kullanıcı acınası bir durumda kalır. Uzun bir işkence sürecinin sonunda ise, artık geri dönmeyeceklerini anlamaya başlarlar ve acınası durumdan çıkıp hayatın tadını porno olmadan çıkarmaya devam ederler. Bu yöntemde başarısızlık oranı, başarı oranından daha çoktur. Başarılı olan kişilerin bir kısmı, hayata kırılğan bir şekilde devam ederler ve beyin yıkamasının bir kısmı beyinlerinin bir köşesinde kalarak onlara pornonun gerçekten de destek verdiğini fısıldayıp durur. Birçok eski porno izleyicisinin, çok uzun bir süre pornodan kurtulmasına rağmen sonra geri dönmesinin nedeni budur.

Birçok eski kullanıcı, kendilerini “ödüllendirmek” ya da irade güçlerini kanıtlamak için ara sıra porno izlerler. Ama dopamin seviyesi azalır azalmaz beyinlerinin bir kenarında yaşayan beyin yıkama onları bir sonraki PMO seansına sürüklemeye başlar. Eğer bu seansı yaparlarsa, her şey kontrol altında gibi görüldüğü için, “Harika! Bu çok hoşuma gitmese de, yeniden bağımlı olmayacağım! Bayramdan / tatilden / sınavlardan sonra

tamamen bırakacağım” derler. Ama tuzağın içinde olduklarının ve muhtemelen eninde sonunda dibine düşeceklerinin farkında değillerdir.

Daha önce dediğimiz gibi, işin içinde zevk yoktur. Zaten zevk hiç olmamıştır! Eğer zevk için porno izliyor olsaydık, kimse porno sitelerinde “eylem” için gerektiğinden fazla kalmazdı. Oysa kendini tatminin daha iyi bir yöntemi, anıları kullanmaktır. İnternet pornosundan zevk aldığımızı varsayarız zira zevk için değil bağımlı olduğumuz için porno izleyecek kadar aptal olduğumuza inanamayız. Birçok kullanıcının süpernormal uyarandan, yenilik ve şok arayışından haberi yoktur ve bunlardan haberleri olduktan sonra bile, kullanma motivasyonlarının evrimsel ödül devrelerinin kablolanması olduğuna inanmazlar. Pornonun büyük kısmının bilinçaltı olmasının nedeni budur. Eğer sinir sistemimizdeki değişikliklerden haberimiz olsaydı ve bunun bize gelecekte neye mal olacağının hesabını vermemiz gerekseydi, zevk alıyorum yanılgısı anında uçar giderdi.

Beynimizi kötü şeylere kapadığımızda, kendimizi aptal gibi hissederiz. Ama eğer kötü şeylerle yüzleşmemiz gerekirse, bu da dayanılmaz olurdu! Bir porno izleyicisini iş üstünde izleyebilseniz, porno kullandıklarının farkında olmadıkları sürece mutlu olduklarını ama bunun farkına vardıklarında rahatsız ve af dileyen bir moda girdiklerini görürdünüz.

Porno küçük canavarı besler. Onu ve beyin yıkamayı (büyük canavar) bünyenizden attığınızda, porno izlemeye ne ihtiyacınız ne de isteğiniz kalacak!

Bölüm 12: Azaltmakta yönteminden sakının

Birçok porno kullanıcısı, sonunda tamamen bırakmak ya da küçük canavarı kontrol altında tutmak amacıyla, porno izlemeyi azaltma yoluna giderler. Birçok insan, daha iyi hissetmek için pornoyu azaltmayı ya da porno diyeti önerir. Pornoyu tamamen bırakmak için önce azaltmak **ölümcüldür**. Bu azaltma denemeleri, bizi hayatımız boyunca porno tuzağında tutar. Azaltmalar genellikle sonradan başarısız olan bırakmalara gider. Birkaç saat ya da gün pornodan uzak durduktan sonra kullanıcı şöyle bir şey söyler:

“Online haremime uğramadan uykuya dalma fikrine dayanamıyorum. Bu nedenle şu andan itibaren dört günde bir porno izleyeceğim ya da ‘kötü porno’ arşivimi sileceğim. Bu porno diyetini başarabilirsem, ya bu seviyede tutabilirim ya da daha da azaltabilirim.”

Bundan sonra da korkunç bazı şeyler olur:

1. Canavarı sadece bedeninde değil zihninde de besleyip hayatta tutan bir bağımlı olarak olabilecek en kötü durumda kalır.
2. Bir sonraki seansı bekleyerek hayat kalitelerini düşürürler.
3. Azaltmadan önce en azından istedikleri zaman internet pornosu izleyip yoksunluk sancılarını dindirebilirken şimdi hayatın normal stresinin üzerine bir de hayat boyu acısını çekecekleri yoksunluk sancılarını eklerler. Bu da onları daha asabi yapar.
4. Eskiden haremlelerinde PMO seansı yaparlarken, ne bu seansın çoğundan zevk alırlar ne de süpernormal uyaran kullandıklarının farkına varırlar. Bu eylem otomatiktir ve zevk aldıkları tek harem ziyareti, bir süre ara verdikten sonra daldıklarıdır. Şimdi ise her harem ziyaretinden önce ekstra bir saat beklerler ve her birinden “zevk” alırlar. Ne kadar çok beklerlerse, harem ziyaretleri o kadar zevkli hale gelir. Zira zevk seansın kendisinden değil, açıklıklarının verdiği rahatsızlığın dindirilmesinden gelir. Bekleyerek ne kadar acı çekerlerse, PMO seansı o kadar “zevкли” hale gelir.

Pornodan kurtulmanın ana zorluğu, sinirsel bağımlılıktır ve bu aslında işin kolay kısmıdır. Bazı durumlarda kullanıcı porno izlemeyi kendiliklerinden bırakırlar - bir ölüm

olduğunda, aile ve iş problemleri olduğunda, vs. Bu gibi durumlarda 10 gün porno izlemeseler akıllarına gelmez. Ama aynı 10 günü pornoya ulaşabilecek iken ulaşmayarak geçirseler, saçlarını başlarını yolarlar.

Birçok kullanıcı iş gününde, havuzda, vs. pornodan uzak kalır ama porno aklına gelmez. Birçok kullanıcı, bir misafir gelip de ona yer açmak için ya da kendisi misafirlikteyken kanepede yattığı gecelerde herhangi bir rahatsızlık hissetmeden pornodan uzak durabilir. Kullanıcılar porno izleyemedikleri için neredeyse mutlu bile olurlar. Aslında pornodan kurtulmak isteyen kullanıcılar, haremelerini ziyaret edemeden uzun süre geçirmekten gizli bir zevk alırlar ve bu birgün gerçekten hiç istemeyecekleri konusunda onlara umut verir.

Pornodan kurtulma sürecindeki asıl problem beyin yıkamadır yani internet pornosunun kişiye destek olduğu, zevk veya ödül verdiği ve hayatın pornosuz daha zevksiz olacağı yanılgılarıdır. Porno illetinden kurtulmak bir yana, azaltma yöntemi kişiyi sürekli olarak güvensiz ve acınası hissettiği bir durumda tutar, izlemediği porno videolarının dünyanın en değerli şeylerinden bazıları olduğuna ve bir daha eskisi gibi mutlu olamayacağına ikna eder.

Azaltmaya çalışan kullanıcıdan daha acınası biri yoktur. Daha az porno izlerlerse online haremelerini daha az ziyaret etmek isteyeceklerini düşünerek bir yanılgı içinde acı çekerler. Oysa tam tersi ne kadar az porno izlerlerse, o kadar yoksunluk sancısı çekerler ve bu sancıyı dindiren harem ziyaretleri o kadar “zevkli” hale gelir. Ama zamanla favori kategorilerinin eski tadı vermediğini fark ederler ama bu onları durdurmaz. Zira internet porno sitelerinde sayısız kategori ve porno yıldızı vardır. Eğer bir porno sitesinde sadece bir yıldız veya kategori olsaydı, çoğu kullanıcı bu siteye sadece bir iki kere girerdi.

İnanması zor mu? Bir insanın en kötü hissettiği öz kontrol anı nedir? 4 gün bekleyip sonra doruklara tırmanmak. Ondan sonra, bir kullanıcı için 4 günlük porno diyetindeki en değerli şey nedir? Tabii ki 4 günün sonunda çıkılan aynı doruk! Siz gerçekten orgazm zevki için mi mastürbasyon yaptığınızı sanıyorsunuz? Yoksa yoksunluk sancılarını dindirmek için mi?

Beyin yıkamanın yok edilmesi, siz son seansınızı yapmadan önce porno ile ilgili illüzyonun ortadan kaldırılması için hayatidir. O internet sitesini kapatmadan önce pornodan zevk aldığınız ya da pornonun size bir şey verdiği illüzyonundan kurtulmazsanız, sonradan yeniden gelip bağımlı olmamanız çok zor.

Pornoyu azaltmak sadece işe yaramamakla kalmaz, aynı zamanda en kötü işkence halini alır. İşe yaramaz zira başlangıçta kullanıcı bu alışkanlığını daha az yaparsa, porno izleme arzusunun da azalacağını sanır. Ama burada söz konusu olan alışkanlık değil bağımlılıktır. Her bağımlılığın doğası, zaman geçtikçe daha fazlasını istemektir, daha azını değil. Bu nedenle azaltmak için kullanıcının hayat boyu irade gücü ve disipline ihtiyacı vardır. Porno izlemeyi tamamen bırakmak en kolay ve en acısız yoldur.

Pornodan kurtulamama sebebiniz dopamin bağımlılığı değildir. Onunla başa çıkmak görece kolaydır. Asıl sorun, daha ilk porno videosunu izlemeden beyin yıkama ile edindiğiniz pornonun size zevk verdiği inancıdır. Bu yanlış inanç, bağımlılık da devreye girince iyice güçlenir. Pornoyu azaltmak, bu yanlış inancı öyle güçlendirir ki, porno hayatınızı yönetmeye ve porno bağımlılığı dünyanın en değerli şeyiymiş gibi görünmeye başlar.

Pornoyu azaltarak başarılı bir şekilde bırakabilen az sayıdaki insan, bunu çok kısa süre içerisinde azaltıp hızlıca keserek yapar. Bu kullanıcılar, azaltma sayesinde değil, azaltmalarına rağmen pornoyu bırakabilmişlerdir. Azaltarak tek yaptıkları acıyı uzatmaktır, başarısız denemeler ile sınırlarını bozmak ve hatta bazen daha beter bağımlı olmaktır.

Ama azaltmak, ara sıra harem ziyareti diye bir şeyin olmadığını gösterir. Porno hayatınız boyunca sürebilecek bir zincirleme reaksiyondur ve bu reaksiyonu sonlandırmak için pozitif çaba harcamanız gereklidir.

Unutmayın: Azaltmak sizi porno tuzağına geri çekecektir.

Bölüm 13: Bir kerecikten bir şey olmaz

“Bir kerecikten bir şey olmaz”, kafanızdan bir an önce atmanız gereken bir mittir:

- Sizi pornoya başlatan, bir kerecik izlemenizdi zaten.
- Zor bir anda ya da özel bir durumda bir kerecik izlemeniz, bırakma çabalarınızı baltalayıp duran şeydir.
- Bağımlılığı kırmayı başardıktan sonra, sizi tuzağın dibine itecek şey, bir kerecik izlemektir. Hatta bazen artık pornoya ihtiyacınız olmadığını ispatlamak için bir kere izlemeniz sizi tuzağa iten şeydir.

Porno sonrasının etkileri korkunçtur ve bunlar kullanıcıyı bir daha bağımlı olmayacaklarına inandırırılar - ama kullanıcı zaten çoktan bağımlıdır. Kendilerini bu kadar sefil ve suçlu hissettiren bir şey onlara kendisini defalarca yaptırmamalıdır ama bu yine de olur.

Kullanıcıyı bırakmaktan alıkoyan şey genellikle, o “özel tek bir kerecik” izlemedir. Uzun bir iş gezisinden döndükten sonra ya da zor bir iş gününün ardından, ya da çocuklarla kavga ettikten sonra ya da partneriniz o gece seks yapmayı reddettiğinde bir kerecik deyip izlediğiniz porno, sizi yeniden tuzağa düşürür. “Bir kerecik izlesem bir şey olmaz” diye bir şey olmadığını zihninize **kazıyın**. Porno bağımlılığı zincirleme reaksiyondur ve siz onu kırmadığınız sürece hayatınız boyunca sürecektir. Özel bir durumda yapılacak porno seansının bir kerecik olduğu miti, kullanıcıyı defalarca porno tuzağına düşürür. “Problem olmayan” bu PMO seansının bir fantezi olduğunu görme alışkanlığını edinin. Bunun bir problem olduğunu görmeyi alışkanlık haline getirin. Pornoyu her düşündüğünüzde, hayat boyu iğrenç bir şekilde ekran başında mastürbasyon yaptığınızı ve kendinizi ruhsal ve fiziksel olarak mahvettiğinizi, hayat boyu bir köle ve umutsuz bir insan haline geldiğinizi gözünüzde canlandırın. Uzun süreli mutluluğunuzu kısa süreli zevke feda etmeniz gerçekten kendinize karşı işlediğiniz büyük bir suç.

Yapacak bir şey bulamadığımızda zamanımızı dolduracak bir şey bulamayabiliriz. Bu sorun değil ve her zaman yapacak bir şey bulabilmeyi beklemek gerçekçi değil. Pornodan bağımsız olarak bazı zamanlar iyi, bazı zamanlar kötü olacaktır. Ama şunu

aklınızdan çıkarmayın: yapacak bir şey bulamıyorsanız, boşluğu dolduracak şey porno değil. Ya hayat boyu sefil olacaksınız ya da porno izlemeyeceksiniz. Bunun ortası yok. Bu nedenle kendinizi “problem olmayan”, “bir kerecik” porno seansları ile cezalandırmayı bırakın.

Pornonun dertlerini çeken birine *“eğer porno bağımlısı olmadan önceki zamana dönebilseydin, porno izlemeye başlar mıydın?”* diye sorun. *“Dalga mı geçiyorsun?”* diyecektir. Ama her kullanıcının hergün o zaman dönmek için fırsatı vardır ama bunu kullanmazlar. Neden? Pornoyu bırakamayacakları ve porno izlemeden hayatlarının eskisi gibi olmayacağı korkusu.

Kendinizi kandırmayı bırakın! Pornodan kurtulabilirsiniz. Herkes pornodan kurtulabilir. Bu inanılmaz kolay bir şey ama bunu başarmanız için, zihninizde bazı temelleri oturtmalısınız:

1. Pornodan kurtularak vazgeçtiğiniz bir şey yok ama kazanacak çok şey var.
2. O “bir kerecik” seansın “önemsiz” ve “bir kerecik” olduğunu düşünüp kendinizi kandırmayın. Böyle bir şey yok. Ya pornodan tamamen kurtulursunuz ya da tamamen kirli bir kölesiniz.
3. Sizin bir eksiğiniz yok. Herkes pornodan kurtulabilir.

Birçok insan tescilli bağımlı olduğuna ya da bağımlılığa yatkın bir kişiliğe sahip olduklarına inanırlar. Bu genellikle aşırı miktarda şok edici sinirbilim malzemesi okumaktan olur. Böyle bir şey yoktur. Kimse bağımlı olmadan önce videolara bakıp mastürbasyon yapmaya ihtiyaç duymalarına ya da eğilimli olmaya doğuştan yatkın değildir. Sizi bağımlı yapan uyuşturucudur, karakteriniz veya kişiliğiniz değil. Süpernormal uyarının doğası, sizi böyle düşünmeye iter. Ama bu inançtan kurtulmanız çok önemli zira eğer siz bağımlı olduğunuza inanırsanız, öyle olacaksınız ve küçük canavarı bünyenizden atmanızdan çok sonra bile öyle olacaksınız. Tüm bu beyin yıkamadan kurtulmanız çok önemli.

Bölüm 14: Arada sırada izleyenler

Sürekli porno izleyenler, arada sırada porno izleyenlere gıpta etmeye meyillidirler. Hepimiz böyle insanlara raslamışızdır. *“Bütün bir haftayı porno izlemeden geçirebilirim ve bu benim için sorun değil.”* Biz de böyle olmayı isteriz. Buna inanmak zordur ama hiçbir porno izleyicisi, porno izleyicisi olmak istemez. Şunu hiçbir zaman unutmayın:

*Hiçbir porno izleyicisi, arada sırada ya da sürekli porno izleyen biri olmaya karar vermemiştir ve **bu nedenle**,*

*Tüm kullanıcılar, porno izlerken kendilerini aptal gibi hissederler ve **bu nedenle**,*

Tüm kullanıcılar, aptallıklarını haklı göstermek için kendilerine yalan söylerler.

Golf fanatikleri ne sıklıkta golf oynadıkları ve ne golf oynamak istedikleri konusunda böbürlenirler. O zaman neden insanlar ne kadar az mastürbasyon yaptıkları konusunda böbürlenirler? Gerçek kriter bu ise, övünülecek şey hiç mastürbasyon yapmamaktır değil mi?

Biri size *“bütün hafta havuç yemeden idare edebilirim ve bu bana rahatsızlık vermez”* deseydi, bu kişinin kafayı yediğini düşünürdünüz. Eğer havuç yemeyi seviyorsam, neden bir hafta boyunca havuç yemeyeyim ki? Eğer havuç yemeyi sevmiyorsam, neden böyle bir şey söyleyeyim? Yani bir porno izleyicisi bir hafta porno izlemeden durabildiği ile övünüyorsa, bu kişi kendisini - ve sizi - bir problemi olmadığına ikna etmeye çalışıyordur. Eğer bir problemleri olmasaydı, böyle bir şey söylemek zorunda olmazlardı. Bu söylediklerinin gerçek anlamı şudur: *“Porno izlemeden bir hafta yaşamayı başardım.”* Her porno kullanıcısı gibi, bundan sonra hayatlarının geri kalanını yaşamaya devam etmeyi umarlar. Sadece bir hafta pornosuz yaşamayı başarmışlarsa, bunun sonunda yaptıkları PMO seansı ne kadar değerli, bütün hafta ne kadar yoksunluk çektiler düşünebiliyorsunuz değil mi?

Ara sıra kullananların ağır porno izleyicilerinden daha bağımlı olmalarının nedeni budur. Zevk illüzyonu çok daha kuvvetlidir ve bırakmak için daha az motivasyonları vardır zira porno ile daha az zaman harcarlar ve pornonun yaratacağı sağlık sorunlarından daha

az muzdarip olurlar. Sıklıkla cinsel fonksiyonalite bozukluğu çekebilirler ama bunun nedeni konusunda emin değillerdir ve bunu başka nedenlere bağlarlar. Kullanıcının zevk aldığı tek şeyin ara-ve-bul dopamin döngüsü ve yoksunluk sancılarının rahatlatılması olduğunu hatırlayın. Pornodan zevk almak bir illüzyondur.

Küçük porno canavarı, çoğu zaman farkında olmadığımız, belli belirsiz bir kaşıntı gibidir. Eğer kronik bir kaşıntınız varsa onu sürekli kaşımaya eğilimlisinizdir. Ödül sistemleriniz dopamin ve opioide karşı duyarsızlaştıkça, doğal tepki daha uçlara gitmek, daha çok izlemek, daha yeni şeyler aramak ve daha şok edici şeyler izlemektir.

İnsanları zincirleme porno izlemekten alıkoyan dört temel şey vardır:

Zaman. Çoğu insanın buna zamanı yoktur.

Sağlık. Kaşıntıyı rahatlatmak için, tüm bedava porno içeriğini ve belki de bir miktar paralı içeriği tüketmemiz gereklidir. Bu tür bir sürekli izleme kapasitesi kişiden kişiye ya da insanın hayatının evresine ve durumuna göre değişir. Bu da otomatik bir kısıtlayıcı olarak işlev görür.

Disiplin. Disiplin, toplum, kişinin işi, arkadaşları, akrabaları ve belki de kendi zihninde devam eden savaşın sonucu olarak kişinin kendisi tarafından dayatılır.

Hayalgücü. Hayalgücü azlığı videolardaki şok, yenilik ve diğer faktörleri öznel bir şekilde azaltır.

Sürekli porno izleyen insanları zayıf ve diğerlerinin kendilerine nasıl hakim olduğunu anlayamayan insanlar olarak düşünmek kolaydır. Ama ağır porno izleyicilerinin anlaması gereken şey, ara sıra porno izleyenlerin ard arda porno izlemek için gerekli güçlü hayal gücü ve dayanıklılık kapasiteleri yoktur. Ağır kullanıcıların özendiği ara sıra kullanan insanların bazılarının, sık porno izlemek için fiziksel kapasiteleri yoktur. İş, toplum ya da bağımlılığa karşı kendi iğrenmeleri sık porno izlemelerine izin vermez.

Burada birkaç tanımlama yapalım.

Porno izlemeyen kişi Porno tuzağına hiç düşmemiş kişilerdir ama bu onları rahatlatmamalı. Şans eseri ya da Allah'ın sevgili kulu olmaları nedeniyle bu başlarına gelmemiştir.

Ara sıra izleyen kişi Bunlar iki ana sınıfa ayrılırlar:

1. Tuzağına düşmüş ama farkında olmayanlar. Bunlara özenmeyin. Bu kişiler sinekkapan bitkisinin nektarını emmekteler ve muhtemelen kısa süre içerisinde tuzak üzerlerine kapanacak. Tüm porno bağımlılarının da tüm alkolikler gibi arada sırada kullanarak başladıklarını unutmayın.
2. Daha önce çok fazla porno izleyen ve porno izlemeyi bırakamayacaklarını düşünenler. Bunlar en üzücü olanlar ve birkaç alt sınıfa düşüyorlar.

Günde bir porno izleyenler

Eğer orgazmdan zevk alma hakkına sahipsen, neden internet pornosunu günde sadece bir kere kullanasın? Madem istediğin zaman bırakabilirsin, neden kısıtlamakla uğraşasın? “Alışkanlık” denilen bu şeyin gerçekte kafayı defalarca duvara vurup sonra kafayı duvara vurmaya bırakarak rahatlamak gibi bir şey olduğunu unutmayın. Günde bir kere porno izleyen kişi, her gün bir saatten az bir sürede yoksunluk sancılarını dindirir. Farkında olmasa da, günün geri kalanını kafayı duvara vurarak geçirmektedir ve bunu da hayatının büyük bölümünde yapmaya devam edecektir. Günde bir kere izlemektedirler zira yakalanma ya da sağlıkları ile oynama riskini göze alamazlar. Sürekli porno izleyen birini pornodan zevk almadığına ikna etmek kolaydır ama ara sıra izleyen birini buna ikna etmek zordur. Pornoyu azaltmaya çalışan herkes, bunun çok kötü bir işkence olduğunu ve sizi neredeyse garantili bir şekilde hayat boyu pornoya bağımlı tutacağını bilir.

Reddedilmiş izleyiciler

Engellenmiş izleyiciler, bıraksan her gün seks yapacaklardır ama cinsel partnerleri bundan hoşnut değildir. Önceleri, boşluğu doldurmak için porno izlemeye başlarlar ama daha sonra yenilik, şok, süpernormal uyaran sarmalında hapis olurlar. Aslında partnerlerinin her gün seks yapmayı reddetmesinden mutlulardır zira bu onlar için

bahane olur. Eğer internet pornosu bu kadar şey veriyorsa, neden bir partnerle uğraşasın ki? Partnerini sal gitsin. Bu kullanıcılar, partnerleri kafalarının bir köşesindeyken PMO seanslarından zevk bile almazlar. Hayatlarının bir noktasında, gerçek hayattaki partnerlerinin kendilerine, internetin karanlık sokaklarına dalmak için bahane vermesini beklerler.

Porno diyeti izleyicisi

“İstediğim zaman bırakırım zira bunu daha önce binlerce kez yaptım!” diye de bilinirler.

Bazıları porno diyetini partner bulma konusunda havaya girmek için yapıyorlar. Bazıları da boruları temizleyip rahatlamak için. Ama cinsel organları sağlıklı tutmak için mastürbasyonun gerekmediği kanıtlanmış bir şey. Bunun için internet pornosu ise kesinlikle gerekmiyor. Bahaneleri ne olursa olsun, arada bir yaptığını söyleyenler de hala bağımlılar. Fiziksel bağımlılıktan kurtulmuş olabilirler ama temel beyin yıkamaya hala sahipler. Her defasında birgün tamamen bırakmayı umuyorlar ama kısa süre içerisinde yeniden aynı tuzağa düşüyorlar.

Aslında birçok porno izleyicisi bu bırakıp başlayan porno diyetçilerine imreniyorlar ve porno kullanımlarını kontrol altında tutabildikleri için onları çok şanslı görüyorlar. Ama porno diyeti yapanların porno kullanımlarını kontrol altında tutabildikleri falan yok. Bu insanlar da porno izlerken izlemiyor olmayı diliyorlar. Porno izlemeyi durdurmanın acısını çekiyorlar, yoksunluk hissediyorlar ve aynı tuzağa düşüyorlar ve hiç düşmemiş olmayı istiyorlar. Bu insanlar sürekli olarak pornoyu durdurup başladıklarından, PMO seansları onlar için daha değerli oluyor. Yasak meyve sendromu ile pornoyu tamamen bırakabilme şansları azalıyor. Kazanmalarının tek yolu var. Pornodan tamamen kurtulmak.

Sadece “soft / sabit / evcil / amatör” porno izliyorum kullanıcıları

İlk başladıklarında herkes bu tür videolar izlerler ama videoların ortalama şok değeri hızlı bir şekilde artar. Sabit fotoğraflar da iyi değil. Yapabileceğiniz en kötü şey, mastürbasyon için partnerinizin fotoğraflarını kullanmak (onun izniyle bile olsa). Neden mi? Dopamin yüklemeleri ile beyninizi farkında olmadan yeniden kablolar ve zamanla

partnerinize karşı duyarsızlaşırsınız. Bu da gerçek hayatta onunla birlikte olmanızı zorlaştırır.

Bir diğer tuzak da “amatör porno” veya “ifşa” kategorileri. Bunların çoğu sahte videolar ve siz de aslında bunun farkındasınız. Aynı zamanda ilk izlediğiniz video ile yetinmeyeceksiniz ve daha fazlasını ve daha değişik videoları arayacaksınız. Beyninizin tek aradığı şeyin orgazm olmadığını, yenilik peşinde avlanmanın da zevk verdiğini unutmayın. Sorun - amatör ya da profesyonel - pornonun içeriği değil. Sorun beyninizde duyarsızlaşmaya yol açan dopamin selleri.

Artık izlemiyorum ama bazen bir kerecik bakıyorum izleyicileri

Arada bir bakan izleyiciler en acınası olanlar. Hayatlarını bir şeyden mahrum kalıyormuş gibi sürdürürler ve sıklıkla da bir kerecik dedikleri birden fazlaya dönüşür. Sürekli kenarına gele gele, eninde sonunda porno tuzağının kaygan duvarlarından içeri yuvarlanırlar ve ağır porno izleyicisi olurlar.

Ara sıra izleyenlere ekleyebileceğimiz iki kategori daha vardır. Birincisi, en son ünlü seks kaydınının videosuna ya da görüntülerine mastürbasyon yapan ya da işte / okulda “kazara” gördüğü bir videoyu “eve getirip” izleyenler. Bu insanlar aslında porno izleyicisi değildirler ama bir şeyleri kaçırdıklarını düşünürler. Aksiyonun bir parçası olmak isterler ki bir çoğumuz pornoya böyle başlarız. Bir süre sonra fantezilerindeki ünlünün artık yeterli gelmediğini fark ederler.

Son zamanlarda dikkat çekmeye başlayan ikinci kategoriye anlatmanın en iyi yolu, online paylaşılan şu hikayeyi yazmak.

Çalışan bir kadın yıllardır internet porno hikayelerini okuyordu ve her gece en az bir veya iki taneden fazla okumuyordu. Kadın aynı zamanda oldukça iradeli biriydi. Birçok porno kullanıcısı, bu kadının neden bırakmak istediğini anlayamaz ve kadının sertleşme problemi gibi dertler yaşama riskinin olmadığına işaret ederler. Sonuçta kadın bırakın videoyu, fotoğraf bile kullanmıyordu ve okuduğu hikayeler de porno kullanıcılarının elinin altındaki materyale göre çok daha yumuşaktı.

Sürekli porno izleyen insanlar, ara sıra porno izleyenlerin daha mutlu ve daha kontrollü olduklarını varsayarlar. Daha kontrollü oldukları doğru olabilir ama kesinlikle daha mutlu değiller. Bu kadının durumunda, partneri ya da gerçek seks kadını tatmin etmiyordu ve kadın gündelik hayatın stresi karşısında oldukça asabi bir ruh halindeydi. En sevdiği ve en yakınındaki insan, onun neyin rahatsız ettiğini anlayamıyordu. Kadın rasyonelleştirme ile kullanıcı olmaktan korkmadığına kendisini ikna etmişti ama inişleri ve çıkışları olması kaçınılmaz olan gerçek bir ilişkiden de zevk almıyordu. Günlük dopamin seli nedeniyle kadının beynindeki ödül merkezi, doğal rahatlatıcıları kullanamıyordu. Beynindeki reseptörlerin daha da azalması ise onu çoğu durumda melankolik biri yapmıştı. Birçok kişi gibi pornoya başlamadan önce, pornografinin karanlık tarafından ve kadınlara yapılanlardan korkuyordu. Zamanla, sosyal beyin yıkamaya yenildi ve ilk kez porno sitesine girdi. Ama bu aşamadan sonra tuzağa düşüp zincirleme porno izlemeye başlayanların aksine, şiddet içeren videolar gördükten sonra tuzağa düşmeye karşı koydu.

Pornoda tek zevk aldığınız şey, PMO seansından önce başlayan açlığınızı dindirmek. Bu neredeyse algılanamayacak kadar az olan fiziksel açlığınız da olabilir ya da yaranızı kaşıyamamanın verdiği zihinsel işkence de olabilir. İnternet pornosu zehirdir ve porno izlemediğiniz dönemlerden sonra pornodan zevk aldığınız illüzyonunun sebebi budur. Açlık ve susuzluk gibi, ne kadar uzun süre acı çekerseniz, bu acıyı dindirmenin verdiği zevk o kadar yüksek olur. Pornonun sadece bir alışkanlık olduğunu düşünmek hatadır. *“Belli bir seviyenin altında tutabilirsem ve sadece özel durumlarda izlersem, beynim ve vücudum bunu tolere edebilir. Böylece bu seviyede porno izlemeye bir süre devam eder ya da istersem daha da azaltabilirim.”*

Şunu kafanıza koyun : Burada bir “alışkanlık” falan yok. Porno bir uyuşturucu bağımlılığıdır ve doğal eğilimi yoksunluk sancılarına dayanmak değil onları dindirmeye çalışmaktır. Pornoyu istediğiniz seviyede tutmak, hayatınızın geri kalanında çok fazla miktarda disiplin ve irade gücü kullanmanızı gerektirir. Çünkü beyninizdeki ödül merkezi dopamin ve opioidlere duyarsızlaştıkça, daha az değil daha çok porno tüketmek ister.

Porno sizin sinir sisteminizi, cesaretinizi, kendine güveninizi ve dürtü kontrol kabiliyetinizi azar azar tahrip ederken, her seans arasında geçen zamanı azaltma arzusuna karşı koyma kabiliyetiniz hızlıca azalır. Pornoya ilk başladığımızda istersek bırakabilir durumda olmamızın nedeni budur. Eğer zihinsel ve fiziksel bir problem olacağını o zaman görseydik, belki de öylece bırakabilirdik.

Bu kadına özenmeyin. 24 saatte bir porno izlerseniz porno size çok değerli bir şeymiş gibi görünecektir ve porno yasak meyveye dönüşecektir. Bu zavallı kadın, yıllardır devam eden bir zihinsel savaşın içinde yaşıyor maalesef. Pornoyu bırakamıyor ve her zaman internet üzerinden video izleme seviyesine çıkmaktan korkuyor. Günün 23 saat 10 dakikası boyunca günaha karşı ve erkek arkadaşına bir şey hissetmediği gerçeğiyle savaşıyor. Bu kadının yaptığını yapmak ciddi miktarda irade gücü gerektirir ve bu sürekli savaş hali eninde sonunda kadını gözyaşları içinde bırakacaktır. Bu tür bir vaka görece nadirdir ama bu vakaya mantık çerçevesinde bakalım: Porno gerçek bir destek ve zevk verir ya da vermez. Eğer zevk ve destek gerçek ise bir insan neden porno izlemek için bir saat, bir gün ya da bir hafta beklesin? Eğer destek ve zevk yoksa, neden online hareme girmekle vakit kaybetsin?

Şimdi, 4 günde bir PMO yapan bir erkeğin hikayesine bakalım:

"40 yaşındayım. Gerçek kadınlarla ve hatta porno izlerken - ki çoğunlukla porno izliyorum -, porno nedenli sertleşme sorunu yaşıyorum. En son tam bir sertleşme yaşadığımın günün üzerinden bayağı bir zaman geçti. Dört günde bir porno diyetine girmeden önce, PMO seansından sonra iyi bir uyku çekiyordum. Şimdi ise gece sürekli uyanıyorum ve tek düşünebildiğim şey porno oluyor. Rüyalarımda bile favori videolarımı görüyorum. Dört günde bir PMO seansımın olduğu gün, seanstan önce kendimi çok kötü hissediyorum ve bu diyet tüm enerjimi alıyor. Eşim bu günlerde bana bulaşmıyor zira çok asabi oluyorum ve eğer o evden gidemezse, beni evde barındırmıyor. Dışarı yürüyüşe çıkıyorum ama aklımda hep porno oluyor.

PMO günü sabah erkenden plan yapıyorum ve eğer bir şey planlarıma ters giderse aşırı sinirleniyorum. İşte ve evde (sonradan pişman olsam da)

tartışmalardan çıkıp gidiyorum ya da pes ediyorum. Ben tartışma seven biri değilim ama tartışmanın ve konunun beni tutmasını istemiyorum. Eşimle saçma sapan kavgalar çıkarıyorum. O gün saat 10'u bekliyorum ve zaman geldiğinde ellerim titriyor. Hemen eyleme geçmiyorum zira yeni videolar eklenmiş oluyor ve ben bunları geziniyorum. Beynim bana madem kendini 4 gün aç bıraktın, şimdi 'özel' bir videoyu aramayı ve izlemeyi hak ediyorsun diyor. Sonunda birkaç video izliyorum ama bunların uzun sürmesini istiyorum ki önümüzdeki dört günü atlatabileyim. Bu nedenle de işi uzattıkça uzatıyorum."

Diğer dertleri bir yana, bu zavallı adam kendisine zehir enjekte ettiğinin farkında bile değil. Birincisi, "yasak meyve sendromunun" pençesinde ve ikincisi, beynini dopamin sellerine maruz bırakıyor. Dopamin reseptörleri sık kullanan birine göre daha az seyrelmış olabilir ama önündeki dört günü idare etmek için uçlarda dolaşarak, yenilik ve çeşit arayarak, şok ve kaygıya maruz kalarak, porno şelalesini açıp duruyor.

Bu insanın acınası bir embesil olduğunu düşünebilirsiniz ama durum bu değil. Eski sporcu yeni denizci çavuş olarak, bir şeye bağımlı olmayı kendisi istemedi. Ama savaştan döndüğünde, rehabilitasyon programı kapsamında Bilişim Teknolojileri (BT) teknisyeni eğitimi aldı. Sivil işgücüne katıldığında, bir bankada iyi bir maaşla BT işine başladı ve kendisine eve götürebileceği bir dizüstü bilgisayar verildi. Tam o yıl, bazı ünlülerin porno videoları internete "sızdırılmıştı" ve bu konu oldukça popülerdi. Bunları izlerken bağımlı oldu ve porno ile hayatını kendisini fiziksel ve zihinsel olarak mahvetmeye başladı.

Bu vaka ve notların abartı olduğunu düşünebilirsiniz ama aşırı da olsa bu vaka abartı değil ve dahası tek vaka değil. Böyle on binlerce hikaye var. Bunun size olmayacağını düşünüyorsanız, **kendinizi kandırmayı bırakın.**

BU ŞU AN SİZE OLMAKTA.

Diğer tüm bağımlılarda olduğu gibi porno izleyicileri, kendilerine de dahil olmak üzere bir sürü yalan söylemekle ünlülerdir. Yalan söylemek zorundalardır. Birçok "ara sıra porno

izleyicisi” itiraf edeceklerinden çok daha fazla sayıda ve sıklıkta porno izlerler. Birçok “haftada iki kere” izleyicisi, gerçekte üç veya dört kere porno izlerler. Reddit, NoFap ve yeniden başlama forumlarındaki hikayeleri okuyun. Ara sıra kullandığını söyleyen insanlar genellikle ya günleri sayıyorlar ya da bekleyemiyorlar. Ara sıra kullananlara özenmek zorunda değilsiniz. Porno izlemek zorunda da değilsiniz. Porno olmadan hayat çok ama çok daha tatlı. Aşağıdaki notlara bakın:

“Aletime bir gün boyunca dokunmamak şeklinde bir meydan okuma ile başladı. Artık mastürbasyon hakkında düşünmüyorum. Bu aklımdan bile geçmiyor. Bu mümkün, sizi temin ederim. Bunu yaparsanız sizi bekleyen zenginlikler inanılmaz.”

Ergenleri iyileştirmek genellikle çok daha zordur ama bu porno izlemeyi durdurmayı daha zor bulduklarından değil de pornoya bağımlı olduklarına inanmadıklarından ve henüz tuzağın içine yeni düştüklerinden böyledir. İkinci aşamaya geçmeden, istedikleri zaman kolayca bırakabilecekleri yanılgısı içindedirler.

Pornodan tiksinen ergenlerin anne babalar gardlarını indirmemeliler. Tüm çocuklar bağımlı olmadan önce pornonun karanlık tarafından tiksiniyorlar. Bir zamanlar siz de böylediniz. Çocuklar pornonun süpernormal uyarıcı olduğunu bilirler ama bir kerecik ziyaretin ya da göz atmanın zararlı olmayacağını düşünürler. Aynı zamanda hayatlarının bir döneminde partnerlerinin ya da arkadaşlarının etkisi ile pornoya başlayabilirler.

Lütfen bu durumu boşvermeyin. Toplumun ergenleri internet pornosuna ya da diğer uyuşturuculara bağımlısı olmaktan koruyamamaları, bu bağımlılıkların belki de en rahatsız edici tarafı. Ergen beyinleri çok daha elastiktir ve bu beyinleri eğitip korumak çok önemlidir. Bu konuda nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız, YourBrainOnPorn kitabı size işin sinirbilim kısmını öğretecektir. Eğer çocuğunuzun çoktan porno bağımlısı olduğundan şüpheleniyorsanız, kitap birine nasıl yardım edebileceğinizin temellerini kapsıyor. Bir yandan da ona tabii ki bu kitabı verebilirsiniz!

Bölüm 15: YouTube / Twitch / Instagram izleyicileri

Bu izleyicileri arada sırada izleyenlerle beraber gruplayabilirdik ama yaptıkları şeyin etkileri o kadar sinsi ki, ayrı bir bölüm yapmak daha mantıklı. Bu alışkanlık, kişinin öz kontrolünün çökmesine neden oluyor. Şu NoFap forumu üyesinin anlattıklarına bakın:

“Eşimin sıklıkla olmaya başlayan sertleşme sorunu ve genel isteksizliği konusunda endişelenmesi üzerine yaptığım başarısız bırakma denememin birinci haftasıydım. Ona sorunun kendisi değil iş stresim olduğunu söyledim. Bana ‘daha önce iş stresıyla başa çıktığını biliyorum ama benim yerimde olsan ve sevdiğin birinin kendisini sistematik olarak mahvedişini izlesen sen ne yapardın?’ dedi. Bu argümana karşı koyamadım ve bırakma denememe başladım. Onu aldatmadığımı biliyor ama bu yaptığım bir açıdan aldatmaktan da kötü. Bu denemem de üçüncü haftasında, bir arkadaşım ile ciddi bir kavganın ardından başarısız oldu. Yıllar sonra bu kavgayı özellikle çıkardığımı fark ettim. Daha öncesinde ve ondan sonra bu arkadaşım ile hiç kavga etmemiştim. Burada küçük canavarın devrede olduğu barizdi.

Ne olursa olsun artık bir bahane bulmuştum. Acil bir rahatlama ihtiyacım vardı ve bu rahatlamanın nasıl olacağı da önemli değildi. Eşim seks yapma havasında değildi ve bu da bana eyleme geçme ‘hakkı’ verdi. Eğer porno sitelerinden uzak durur ve sadece Youtube videoları ile yetinirsem bir problem olmayacağına kendimi inandırdım. Gecenin sonunda ise eşim gelip bana sokuldu ve seks yapmak istedi. Bense yorgundum ve güçten düşmüştüm. Bu nedenle bir ‘baş ağrısı’ bahanesi uydurdum. Bunun eşimde yarattığı hayal kırıklığını düşünmeye dayanamıyorum. Bundan sonra eskiye döndüm. Tek fark artık yeni haremim YouTube içindeydi. İlk başladığımda bunun tüketimimi kısıtığını düşünüp sevinmişim. Ama sonunda beni onu yatakta ihmal etmekle suçladı. Ben farkında değildim ama benim bazen kavga çıkarıp evden kaçtığımı anlattı. Bazen ise bir şeyler almak için 2 saat harcıyordum ya da ayağım burkuldu taklidi yapıyordum. Online haremim varken ona kur yapmak daha da zorlaşıyordu ve ben de bundan kaçmak için bahane yaratıyordum.”

Youtube ile mastürbasyon yapanlarla ilgili en kötü şey, bu tüketimin bir şeyden yoksun kaldıkları inancını desteklemesidir. Aynı zamanda bu, kişinin büyük bir özgüven kaybı yaşamasına neden olur. Normalde dürüst olan biri hem kendisini hem de sevdiklerini kandırmaya zorlanır. Bu muhtemelen size oldu ya da bir şekilde olmaya devam ediyor.

Twitch, Instagram, Tiktok, Twitter ve birçok sosyal medya platformunun problemi, bunların tamamlayıcı olmalarıdır. Yenilik peşindeki dopamin dürtüleri ile bu platformlarda takılan izleyiciler, daha güvenli bir yer bulduklarını sanırlar. Asıl heyecanın avlamakta değil aramakta olduğunu hatırlayın. Küçük canavar hangisi ile tatmin edildiğini pek umursamaz. Kullanıcı için sosyal medyada veya YouTube'da izlediği "soft" içerik, yoksunluk sancılarını dindirmeye yarar ama onları bağımlı ve bir sonraki seansı bekler halde tutar.

Fotoğraftaki/videodaki model güzeldir ve şu an yanınızda olsa size kesinlikle zevk verecektir. Ama fotoğraf ... fotoğraf gerçek değil. Beyniniz, kırmızı pelerin ile kandırılan boğa gibi kandırılıyor ve sonra da neden böyle bir şey yaptığını düşünüp duruyor. Bu fotoğraflara bakmakla yetinip mastürbasyon yapmayabilirsiniz. Ama beyninizin sınırsız yeniliğe bağımlı olduğunu ve küçük canavarın bu şekilde de tatmin olabileceğini unutmayın. İkisi de aynı tuzaktır.

TV dizisi Columbo'yu izlediyseniz, tüm bölümlerde temanın aynı olduğunu hatırlarsınız. Genellikle zengin ve saygın bir iş adamı olan kötü adam, mükemmel cinayet olduğuna inandığı suçu işlemiştir. Yakalanmayacağına olan inancı ise, cinayeti dağınık ve vasat dedektif Columbo'nun araştırdığını görünce daha da artar. Columbo sorgu bittiğinde sorgulanana kendisinin şüpheli olmadığını temin ettikten sonra kapıyı kapamak gibi sinir bozucu bir huya sahiptir. Ama katilin yüzündeki tatminkar gülümseme yok olmadan önce, Columbo yeniden belirir ve *"son birşey daha var, eminim bunu da açıklayabilirsiniz ..."* der. Şüpheli kekeler ve o noktadan sonra Columbo'nun kendisini yavaş yavaş köşeye sıkıştıracağını bilir. Cinayet ne kadar zalimce olursa olsun, o durumda kalan katile sempati bile duyarsınız.

Bu krizler de aynıdır. Kırmızı çizgiyi geçip "hakları olan" porno izlemeye izin olmamasının verdiği gerilim ve sonra da bütün eylem birince zevk neredeydi diye

şaşmak. Çizgiyi geçme korkusunu, kontrolü kaybetmeyi ve sonra yatağa dönmeyi, partner seks isteyecek korkusu takip eder. “Güvenli” YouTube videoları duyarsızlaşma nedeniyle bir süre sonra tatmin edici olmazlar. Eninde sonunda online haremi ziyaret edersiniz. Bu ziyaretin ardından ne olduğunu anlamadan, zincirleme izlemeler başlar.

AH O PMOcu OLMANIN ZEVKİ YOK MU!

Bölüm 16: Sosyal alışkanlık mı?

Zihin ve vücut sağlığı, pornodan kurtulmak için temel nedenlerimiz ama bu nedenler hep vardı. Pornonun bağımlılık yaptığını ve hayatımızı mahvetme potansiyeli olduğunu bilmek için bilimsel araştırmalara ve sinir sistemi ile ilgili bilgilere sahip olmaya ihtiyacımız yok. Vücutlarımız dünyanın en karmaşık yapıları ve her kullanıcı, pornonun uyarıcı etkisinin aşırıya kaçıp zehirli olabileceğini daha ilk PMO seansından itibaren biliyor.

Pornoya sarmamızın tek nedeni, porno döngüsünün evrimsel programlamamız ile örtüşmesi. İnternet pornosu çok ulaşılır, ücretsiz ve 24 saat sürekli yayında. Porno bir zamanla zararsız kabul edilirdi ama o zamanlar porno dergilerde ve satın almak için dükkana gitmenizi gerektiren VHS kasetlerdeydi.

Bugün porno izleyicileri tarafından bile genel olarak bir süpernormal uyaran ve bağımlılık yapıcı olarak kabul ediliyor. Eski zamanlarda güçlü erkekler mastürbasyon yaptıklarını bile söylemezlerdi ve bu aşağılayıcı bir şeydi. Her barda ve kulüpte erkeklerin çoğu kadınları eve götürüp gerçekten seks yapmak isterlerdi. Bugün internet pornosu bağımlısı için durum tam tersi. Günümüz erkeği artık bir kadına ihtiyacı olmadığını hissetmeye başladığının farkına varıyor. Online forumlarda bir araya gelerek, deneyimlerini paylaşıyor ve yeni stratejiler geliştiriyor. Günümüz güçlü erkeği uyuşturuculara bağımlı yaşamak istemiyor. Sosyal devrim aracılığı ile, tüm kullanıcılar internet pornosunu ve mastürbasyonu bırakmayı ciddi ciddi düşünüyor. Günümüz kullanıcısı pornoyu faydasız ve zararlı bir aktivite olarak görüyor.

Forumlarda görebileceğiniz en önemli trend, pornonun anti-sosyal tarafına yapılan vurgunun artması. Erkekler yavaş yavaş porno canavarının kölesi olduklarının farkına varıyorlar.

Porno konusunda bilinçlendikten sonra insanların porno izlemeye devam etmesinin tek nedeni, porno izlemeyi durduramamaları ya da bunu denemeye korkmaları. Bu konuda geniş bir ilgi spektrumu var. Bazıları cinsel partnerleri olsa da olmasa da porno, mastürbasyon ve orgazmdan tamamen uzak duruyorlar. Seksin tantrik ve üreme

taraflarını birbirinden ayıran pratikler tartışılıyor ve geniş yığınlarca adapte ediliyor. Daha önce bahsettiğimiz başarısızlıkların çoğu aslında düşe kalka ilerlemenin bir parçası ve bu nedenle de bunları yapan insanlara bir şekilde fayda sağlıyorlar. Bir kez PMO yok yoluna girerseniz, sizin hayatınıza en uygun yolu bulursunuz ve tantrik - üreme cinsel ayrımını anlayıp uyguladıktan sonra kendi orgazm planınızı geliştirirsiniz. Yolunuz ne olursa olsun, orgazm ile beyninizi kimyasal sellerine maruz bırakma sayınızı kısıtlamanın değerini göreceksiniz ve bir daha asla porno izlemeyeceksiniz ya da seksi ve orgazmı duygusal benliğinize destek olarak kullanmayacaksınız.

Bazı popüler online topluluklar, sadece pornodan kurtulmaya değil mastürbasyon yapmamaya odaklanmış ve aslında porno izlemeyen kişilerce kuruldu. Bu siteler porno tuzağından kaçmak isteyenlere fayda sağlayacaktır ama buralardaki çoğu tavsiye irade gücü üzerine kurulu. Ne kadar süredir yapmadığınızı gibi ölçümler insanın kendisine acıyor olması ve coşkusuzluk ile alakalı. Bu insanlarda beyin yıkamanın büyük kısmı hala aktif ve güçlü. Eninde sonunda bu kişilerden biri nefesine yenilir ve bir domino etkisi ile diğer kullanıcılar da yenilgi konusunda yalnız olmadıklarını anlarlar. Ama bu çabalar boşa gitmez zira bunlar ilerleme yolundaki gerilemelerdir. Yine de bu insanların çoğu kendilerine işkence etmektedirler zira internet tarayıcılarını kapatmış olsalar da ihtiyaç ve arzularını kapamış değillerdir. ÇokKolay tam tersi bir yol izler ve internet tarayıcısından önce ihtiyaç ve arzuyu kapar.

Her geçen gün artan sayıda kullanıcı batan gemiyi terk ediyor ve gemide kalanlar sona kalmaktan korkuyorlar.

SONA KALANLARDAN BİRİ OLMAYIN!

Bölüm 17: Zamanlama

Pornonun size zerre yararı olmamasını ve şu anın bırakmak için en iyi zaman olmasını saymazsak, zamanlama önemlidir. Toplum pornoyu ciddiye almıyor ve pornoya sağlığa zararı olmayan tatsız bir alışkanlık olarak bakıyor. Bu doğru değil. Porno bir uyuşturucu bağımlılığı ve toplumdaki ilişkileri mahveden bir hastalık. Çoğu kullanıcının hayatında başına gelen en kötü şey, pornoya bağımlı hale gelmeleri. Eğer bağımlı kalmaya devam ederlerse, başlarına kötü şeyler gelecek. Bu nedenle kendinizi doğru bir şekilde iyileştirmeniz için zamanlama önemli.

Öncelikle, pornonun sizin için önemliymiş gibi görüldüğü zaman ve olayların bir listesini çıkarın. Eğer pornoyu stresi rahatlatıyor yanılışı ile kullanan bir iş adamıysanız, pornoyu bırakmak için tatilde ve rahat olduğunuz bir zamanı seçin. Eğer pornoyu genellikle canınızın sıkıldığı ya da rahat olduğunuz zamanlarda kullanıyorsanız, tam tersine yoğun olduğunuz bir zamanı seçin. Ama hangi zamanı seçerseniz seçin, pornodan kurtulmayı ciddiye alın ve hayatınızın en önemli şeyi haline getirin.

Porno izlemeyi durdurduğunuz andan itibaren 3 hafta öteye bakın ve bu üç hafta içinde yaşayabileceğiniz ve sizi başarısızlığa uğratabilecek şeyleri not alın. İş gezisi, eşinizin şehir dışında olması, vs. gibi şeylere karşı önceden tedbir alırsanız, bunlar sizi yolunuzdan döndüremezler. Pornodan kurtulmak için bu dönemde azaltmaya da yeltenmeyin zira bu sizin pornoya yolu gözlenen, değerli bir şeymiş gibi bakmanıza neden olur. Bu sizi porno izlemeye ve kendinize izin verdiğiniz zaman diliminde yapabildiğiniz kadar çok porno seansı yapmanıza neden olur. Son kez porno izlerken, doyumsuzluk, karşılanmayan beklentiler, fiziksel ağrı, yoksunluk etkileri nedenli hayal kırıklığına, asabiliğe ve melankoliye hazır olun. Sürekli olarak pornodan kurtulduktan sonra hayatınızın ne kadar harika olacağını düşünün.

NE YAPARSANIZ YAPIN, “BUGÜN OLMAZ AMA SONRA BIRAKACAĞIM” TUZAĞINA DÜŞMEYİN. ZAMAN ÇİZELGENİZİ ŞİMDİ YAPIN.

Hiçbir şeyden vazgeçmediğinizi asla unutmayın. Tam tersine, inanılmaz pozitif faydalar sağlayacağınızı her zaman kendinize hatırlatın.

Sağlık çalışanları, geçmiş zamanın evcil statik pornosu ile günümüzün sonsuz çeşitli ve dinamik internet pornosu ile farkını bilmeden, pornoyu zararsız bir şey olarak gördüler. Problem şu ki her porno izleyicileri internet pornosunu, yine porno tarafından yaratılan dopamin krizini gidermek için izliyorlar. Kullanıcıyı bağımlı yapan kimyasallar değil, bağımlılıktan kaynaklanan öz beyin yıkama. Zeki bir insana bir kere hile yapılabilir ama ancak bir aptal aynı hileye defalarca düşecektir. Neyse ki, çoğu kullanıcı aptal değildir. Sadece aptal olduklarını düşünürler. Her bireyin kendi beyin yıkaması vardır. Bunca çeşit bağımlı olmasının nedeni budur.

Orjinal kitabın konusu, en hızlı ve bağımlılık yapıcı kimyasallardan biri olan nikotinden kurtulmak olsa da, orjinal kitapta anlatılan felsefe, başka bağımlılıklara da adapte edilebilir. Carr'ın ve benim burada karşılaştığımız zorluk, bilgi birikimini tekil kullanıcılara nasıl aktarabileceğimiz. Ama bildiğim bir şey var ki her kullanıcı pornodan kurtulmayı sadece kolay bulmakla kalmayacak, aynı zamanda süreçten zevk alacak. Orjinal kitapta Allen Carr şu tartışmalı tavsiyeyi veriyor:

Birçok kullanıcı bana şunu dedi: “Kitabı bitirene kadar sigara içmeye devam edin” diyorsunuz. Bu durumda tiryaki kitabı okumayı uzattıkça uzatacaktır ya da hiç bitirmeyecektir. Bu nedenle, talimatı değiştirmeniz lazım.’ Bu mantıklı bir söylem gibi ama eğer talimat ‘Hemen şimdi bırak’ olsaydı, bazı tiryakiler kitabı okumaya başlamazlardı bile. Bu işe başladığım zamanlarda bana bir tiryaki danışmıştı.”Sizden yardım istemekten nefret ediyorum. Çok güçlü bir iradeye sahip olduğumu biliyorum. Hayatımda başka her alanda kontrol sahibiyim. Tüm o diğer kullanıcılar kendi iradeleriyle sigarayı bırakabiliyorlar da neden ben sizden yardım almak zorunda kalıyorum?” Şöyle devam etti. “Eğer bunu yaparken sigara içebilsem belki ben de kendi kendime bırakabilirdim.”

Sosyal inanç bize sigarayı bırakmanın inanılmaz zor bir şey olduğunu dikte eder. Bir şey çok zorsa tiryakinin ihtiyacı olan şey nedir? Tabii ki küçük arkadaşı, destekçisi. Sigaradan kaçmak tiryaki için çifte darbe gibi görünür. Yapması zor bir iştir ve normalde zor işleri yaparken dayandığı destek olan sigara da yoktur. Bu yöntemin güzelliği belki

de süreç içindeyken “bırakmak” zorunda olmamanız. Önce tüm korku ve şüphelerden arınmanız ve son seansı bitirdikten sonra da özgürlüğün tadını çıkarıyor olmanız.

Bu nedenle bu kitapta da aynı tavsiyeyi veriyoruz. Nasıl kolay ve eğlenceli olacağı ne kadar söylenirse söylensin, kişisel beyin yıkama nedeniyle bunu kabul edemeyecek ve pornodan kurtulmayı zor bulacak birçok insan olacak.

Örnek vermem gerekirse, kız kardeşim ve ben beraber yüzmeyi planlasak ve havuza aynı zamanda varsak da, genellikle birlikte yüzmüyoruz. Zira kız kardeşim önce ayak parmakların, sonra ayağını derken havuza yavaş yavaş ve yarım saatte giriyor. Ben ise bu yavaş işkence yerine, gelir gelmez pat diye havuza atlıyorum. Eğer havuza atlamazsa havuzda yüzemeyeceği kuralını koyduğunuzu düşünün. Bu onun yüzmeyi bırakmasına neden olabilir. Problemi görebiliyorsunuz değil mi?

Geri bildirimlerden gördüğüm kadarıyla, birçok kullanıcı, “o lanet gün” olarak gördükleri şeyi erteleme tavsiyesine uyuyorlar. Burada benim aklıma gelen, “Porno izlemenin faydaları” bölümündeki tekniği kullanmaktı. *“Zamanlama çok önemli ve bir sonraki bölümde size pornoyu bırakmak için en iyi zaman tavsiye edilecek”* deyip sonraki sayfada kocaman bir *“ŞİMDİ!”* yazmak gibi. Bu aslında en iyi tavsiye ama siz buna uyar mıydınız? Porno tuzağının en sinsi özelliklerinden biri belki de şu stresli dönemin bırakmak için hiç de iyi bir zaman olmadığını düşünüp stresli olmadığımız zamanlarda da işkenceyi bitirmek için bir şevkimizin olmamasıdır. Kendinize şu soruları sorun:

1. İlk defa porno izlediğinizde, hayatınız boyunca pornoya ihtiyaç duyacak olmanız gerçekten sizin kararınız mıydı? **Tabii ki hayır!**
2. Hayatınız boyunca hiç bırakmayı başaramadan kullanmaya devam mı edeceksiniz? **Tabii ki hayır!**

Peki o zaman ne zaman bırakacaksınız? Yarın mı? Gelecek sene mi? Ondan sonraki sene mi? Bağımlı olduğunuzun farkına vardığınızdan beridir kendinize bu soruyu sormuyor musunuz? Bir sabah kalkacağınızı ve artık porno izlemek istemeyeceğinizi mi umuyorsunuz? Kendinizi kandırmayı bırakın. Her bağımlılıkta olduğu gibi bu bağımlılık da sizi zamanla daha az değil daha fazla bağımlı yapacak. Artık yataktan kalkmak,

yatakta uzanıp mastürbasyon yapmaktan daha zor hale gelene kadar bekleyecek misiniz? Böyle beklemenizin bir anlamı var mı? Gerçek tuzak, şimdinin pornoyu “bırakmak” için uygun olmadığına inanmaktır. Yarın “bırakmak” her zaman daha kolaydır.

Hayatımızın çok stresli olduğunu düşünüyoruz ama gerçekte hayatımız o kadar da stresli değil. Gerçek streslerin çoğu bizim hayatımızda yok. Evden dışarı çıktığınızda vahşi hayvanlara yem olma stresi yok, bir sonraki yemeğinizi birkaç gün içinde yiyip yiyemeyeceğiniz stresi yok, bu akşam sıcak bir yerde yatıp yatamayacağınız stresi yok. Bir tavşan deliğinden her çıktığı anda Vietnam Savaşının ortasındaymış gibi hissediyor. Ama tavşan adrenalin ve diğer hormonların da yardımı ile bir şekilde bununla başa çıkıyorsa siz de başa çıkarsınız. Gerçek şu ki, bir canlının hayatının en stresli zamanları erken çocukluk ve ergenlik zamanları. Ama üç milyar yıllık evrim bizi stresle başa çıkabilecek şekilde geliştirdi ve çok zor çocukluk yaşayan insanlar bile büyüyünce normal hayatlar sürebiliyorlar.

“Sağlığınız yoksa hiçbir şeyiniz yok” lafı klişe gelecek ama çok doğru. Fiziksel ve ruhsal olarak güçlü hissettiğiniz zamanlarda iyi zamanların tadını çıkarıp kötü zamanlarla başa çıkabilirsiniz. Birçok insan sorumluluğu stres ile karıştırıyor. Sorumluluk sadece siz onunla başa çıkamayacak kadar güçlü olmadığınızı hissettiğiniz zaman stres halini alır. Çoğu insanı mahveden stres, iş ya da yaşlılık değil, destek için başvurdukları hayali koltuk değnekleridir.

Şunu düşünün: Siz bu tuzağın içinde bir ömür geçirmeme kararını çoktan aldınız. Bu nedenle gelecekte birgün - size zor gelse de kolay gelse de - özgürlük sürecine gireceksiniz. Porno bir alışkanlık ya da zevk değil. Porno bir uyuşturucu bağımlılığı ve bir hastalık. Pornodan kurtulmak yarın daha kolay değil, daha zor olacak. Pornodan kurtulma vakti **şimdi** - ya da şimdiye çok yakın bir zaman. Hayatın her hafta nasıl da hızlı aktığını düşünün ki sizin de tek ihtiyacınız olan bu. Hayatınızın geri kalanında kafanızda bir karanlık gölge olmadan hayatın nasıl güzel olacağını düşünün. Buradaki talimatları izlerseniz, beş gün ya da üç hafta beklemenize bile gerek kalmayacak. Pornoyu bırakmayı sadece kolay bulmayacaksınız, **süreçten zevk de alacaksınız!**

Bölüm 18: Eğlenceyi özleyecek misiniz?

Hayır! Küçük porno canavarı öldüğünde, vücudunuz dopamin açlığını bıraktığında, beyninizdeki porno kayakları kullanılmadıkları için solup gittiklerinde, kalan tüm beyin yıkama ortadan kaybolacak. Kendinizi stresi ve hayatın zorluklarını idare etmek konusunda fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı bulmakla kalmayacaksınız, aynı zamanda hayatın iyi zamanlarının sonuna kadar tadına varacaksınız.

Tek bir tehlike var o da seksi hala destek ve zevk için kullanan insanların sizi etkilemesi. Diğer elemanın olduğu tarafta çimler daha yeşil düşüncesi hayatın birçok alanında yaygındır ve anlaşılabilir bir düşüncedir. Porno gibi hayali faydalara göre çok büyük ve çok sayıda zarara sahip olan bir konuda eski kullanıcı neden pornoya ve sekse bağımlı olan kullanıcılara özenir? Çocukluktan gelen beyin yıkama, bu tuzağa neden düştüğümüzü anlamamızı sağlar. Neden pornonun nasıl berbat bir oyun olduğunu anladıktan ve “alışkanlığı” terk ettikten sonra aynı tuzağın içine atlarız? Seksi ve pornoyu birbirine karıştıran ve bunu normal bir şeymiş gibi gösteren sosyal beyin yıkama yüzünden. Eski porno izleyicisinin bir sancısı vardır! Yalnız olmanın verdiği boşluk ve güvensizlik duyguları, kaygıya neden olur ve bu da onları yeniden porno izlemeye iter. Burada gerçekten merak uyandıran bir anormallik var. Hele şu gözlemi düşünürseniz: Porno izlemeyen herkes gayet mutlu iken, beyni pornonun zevk ve rahatlama verdiği yalanı ile yıkanmış kullanıcı bile porno izlemeye bağımlı olmamayı istiyor. O zaman eski izleyicinin özendiği şey ne?

Bir kerecik izlesem? Böyle bir şey olmadığını unutmayın. İzole durumları görmeyi bırakın ve olaya porno izleyicisinin gözüyle bakın. Bu insanlara özenebilirsiniz ama bu insanlar kendi kendilerine özenmiyorlar. Tam tersi size özeniyorlar. Eğer diğer kullanıcıları klinik olarak takip edebilseydiniz, bu sizi pornodan kurtaracak en güçlü iticilerden biri olabilirdi. Ne kadar hızlı bir şekilde birçok sekme açıyorlar görürdünüz. Önemli kısma doğru videoyu ileri alırlarına, videolardan çabucak sıkılmalarına, yenilik, şok ve endişe verici kategorilere kayışlarına, vs. şahit olurdunuz. Bu hareketlerin ne kadar da otomatik görüldüğünü fark ederdiniz. Bundan zevk almadıklarını, sadece bu olmadan kendi hayatlarından zevk alamadıklarını unutmayın. Ertesi gün zayıflamış bir

irade, enerjisizlik ve kızarmış gözlerle kalktıklarında, bir sonraki gün stres ve zorluk görür görmez kendilerini yine aynı şeye boğacaklar. Hayat boyu pislik, zayıf ruhsal sağlık ve düşük kendine güven ile karşı karşıyorlar. Hayat boyu kafalarının bir köşesindeki siyah gölgelerle kendilerini mahvedip duracaklar. Peki neyi başarmak için? “Hak ettiğin zevki” alıyorsun illüzyonu için mi?

Eski kullanıcıların yaşadığı sızının ikinci nedeni de, porno izleyenlerin kendilerini tatmin gibi bir şey yapmaları ama izlemeyenlerin bunu yapmamaları ve kendilerini bir şeyden yoksun hissetmeleri. Şunu kafanızda netleştirin: yoksun olanlar porno izlemeyenler değil, zavallı porno bağımlıları. Yoksun oldukları şeyler şunlar:

- Sağlık
- Enerji
- Kendine güven
- Kafa rahatlığı
- Cesaret
- Sakinlik
- Özgürlük
- Kendine saygı

Porno izleyenlere özenme huyundan vazgeçin ve onları gerçekte oldukları gibi sefil, acınası insanlar olarak görmeye başlayın. Bunun böyle olduğunu biliyorum zira bir zamanlar ben de bu grubun en kötülerinden biriydim. Bu nedenle siz bu kitabı okuyorsunuz ve sorunla yüzleşemeyip kendilerini kandıran insanların arasından sıyrılmaya çalışıyorsunuz.

Bir eroinmana özenmezsiniz ve tüm bağımlılarda olduğu gibi sizin bağımlılığınızda zamanla kendi kendine azalmayacak. Her geçen yıl katlanarak daha kötüye gidecek. Şu an porno izlemekten hoşlanmıyorsanız, yarın daha az hoşlanacaksınız. Porno izleyenlere özenmeyin, onlara acıyın. İnanın bana: Onların acınmaya ihtiyaçları var!

Bölüm19: İzole bölümlere ayırabilir miyim?

Bu söylenti daha çok zihin jimnastiği yapan irade gücü yöntemini kullanan porno izleyicileri tarafından yayılıyor. Dr. Jekyll ve Mr. Hyde rutinine başlıyorlar: *“Porno benim alter egom için ve gerçek yaşam romantizmi ise benim ilişki tarafım için.”* Bundan daha yanlış bir şey olamaz: pornonun hormon şelaleleri, DeltaFosB ve yol açtığı sinirsel değişimler gerçek yaşam romantizmini darmadağın eden ve daha az arzu edilir yapan şeyler. Bu yola girerseniz, Mr Hyde kesinlikle Dr Jekyll’a hükmetmeye başlayacaktır.

İnternet pornosu kullanıyorsanız, kendinizi bir röntgenci olarak yetiştiriyorsunuz ya da her dopamin seviyesi düşüşünde, daha da tahrik edici olan bir şeye anında tıklayacak hale geliyorsunuz. Ya da maksimum etki için sürekli olarak o doğru sahneyi arayıp duruyorsunuz. Buna ek olarak gece yatakta kamburunuzu çıkarıp telefonunuzda izlediğiniz video ile mastürbasyon yapıyor ve sonunda bu deneyimleri gerçek yaşam uyarılarına tercih eder hale geliyor olabilirsiniz. Seks, online haremın hemen hemen tüm özelliklerine terstir ve ikisi karşılaştırıldıklarında bir şansı yoktur. Çok genç yaşlardan beridir yaptığınız için, porno kablolamasını atıp beyni yeniden kablolamak zaman alır. Ama bu, işin çok zor olduğu anlamına gelmez.

Her porno izlediğinizde, beyninizdeki kablolamayı güçlendirip bir sonraki sefer daha da canlı ateşlenmelerine neden oluyorsunuz. Bir restoranın yanına yaklaştığınızda ve o yemek kokuları burnunuza dolduğunda, satışın yarısı çoktan yapılmıştır. Aynı şekilde porno kablolamaları 7/24 hazır bir şekilde açık ve sizi içine çekmeye hazır şekilde beklemektedir. Her tetikleyici ödül sisteminizi seks vaadi ile ateşler ama sorun şu ki seks olmayacaktır. Ama buna rağmen sinir hücreleri cinsel uyarılma ile ilgili bu bağlantıları güçlendirir. Siz porno izledikçe, bu bağlantılar daha da güçlenirler. Sonunda gerçekten röntgencilik yapmak zorunda bile kalabilirsiniz, giderek şiddetlenen ve şok edici olan videolara tıklamaya başlayabilirsiniz, uyuyabilmek için porno izlemeye ihtiyaç duyar hale gelebilirsiniz, işinizi bitirmek için mükemmel video sahnesini arayıp durur hale gelebilirsiniz.

Her madde ya da davranışsal bağımlılıkta olduğu gibi, vücut uyuşturucuya tolerans geliştirir ve uyuşturucu yoksunluk sancılarını tamamen dindirememeye başlar. Porno izleyen bir seansı kapadıktan sonra, kısa süre içerisinde yeni bir seans daha ister ve bu açlık sürekli doyurulamadan devam eder. Doğal eğilim, dopamin selini arttırmaktır. Ama, çoğu kullanıcı aşağıdaki sebeplerden biri ya da ikisi nedeniyle bunu yapamaz:

Para: Ücretli porno sitelerine üye olacak paraları yoktur.

Sağlık: Vücudun kaldırabileceği dopamin seli ya da orgazm miktarı sınırlıdır. Aslında orgazm dopamin selini azaltacak kimyasallar salgılanmasına neden olur.

Küçük canavar vücuttan atıldıktan sonra, korkunç güvensizlik hissi biter. Kendine güveniniz, harika bir kendine saygı duygusu, hayatının kontrolünü eline almanın güvencesi geri gelir. Siz de bunu hayatın diğer problemlerini yenmek için kullanırsınız. Bu, bağımlılıktan kurtulmanın birçok harika avantajlarından biridir.

Hayatı, pornolu hayat ile pornosuz hayatı olarak birbirinden izole bölümlere ayırma miti, küçük canavarın zihniniz üzerinde oynadığı birçok oyundan biridir. Bu oyunlar, sürekli olarak hissedilen ve doyurması imkansız açlık nedeniyle, sizin pornodan kurtulmanızı zorlaştırır. Birçok kullanıcının boşluğu doldurmak için sigaraya, ağır alkole ve hatta uyuşturuculara yönelmesine neden olur.

İnsanlar hem kendilerini hem de başkalarını sürekli olarak derecelendiren yaratıklardır. Partneriniz ile porno izlemek doyurucu bir deneyim değildir zira ikiniz de birbirinizin performansını izlediğiniz performans ile karşılaştırırsınız. Bir duvar posterinde bile olsa yatak odanızda Brad Pitt olsun ister miydiniz? Gerçek bir insan, partneriniz, senaryosu, yönetmeni ve oyunculuğu olan online harem deneyimiyle başa çıkamaz.

Bölüm 20: Sahte teşviklerden uzak durun

Birçok kullanıcı, irade gücü yöntemini kullanırken motivasyonlarını arttırmak için sahte teşvikler yaratırlar. Mesela bir ay porno izlemedikleri zaman kendilerine hediyeler almak gibi. Bu oldukça mantıklı görünebilir ama aslında yanlıştır zira kendine saygısı olan biri kendisine rüşvet vereceğine her gün porno izler daha iyi. Bu, kullanıcının kafasında şüphe yaratır zira artık 30 gün uzak kalmanın yanında, porno izlemeden geçen günlerinden zevk alıp almayacaklarına da emin olamıyorlar. Ellerindeki tek eğlence ve destek alınmış gibi oluyor! Bu şekilde sahte teşvikler koymak, kullanıcının yaptığını düşündüğü fedakarlığın kendisine daha büyük ve değerli görünmesine neden olur.

Diğer sahte teşvik örnekleri:

- Pornoyu bırakacağım ve bu da beni daha fazla sosyal yaşam ve gerçek seks bulmaya zorlayacak.
- Pornoyu bırakacağım ve bu da bana rakiplerimi aşacak ve istediğim partneri elde etmemi sağlayacak mucizevi bir enerji verecek.
- Pornoyu bırakacağım ve bu sayede kendi enerjimi ve şevkimi porno ile yok etmemeye kendimi adayabileceğim.

Bunlar doğru ve etkili olabilecek şeyler ve sonunda istediğinizi de alabilirsiniz. Ama bir düşünün. Eğer istediğinizi elde ederseniz yenilik hissi gidecek ve kendinizi yoksun hissedeceksiniz ve eğer istediğinizi alamazsanız çok kötü hissedeceksiniz. İki durumda da, aynı tuzağa geri düşeceksiniz.

Pornoyu bırakmayı sahte teşviklere bağlamak insanın içindeki şüpheyi artırır çünkü eğer teşvik için kullandığınız şeyi elde edemezseniz (ve hatta elde etseniz bile) kafanızda şüphe oluşacak: *“Pornoyu bırakmak hayatımı gerçekten daha iyi hale getirecek mi? Eğer bırakırsam ama istediğimi alamazsam, bırakma yöntemini doğru uygulamamış mı olurum?”* Bu tip düşünceler ise fedakarlık duygusunu artırır ve insanda sancı yaratır.

Diğer bir tipik örnek de online ya da forum sözleşmeleridir. Bunlar belli zaman dilimlerinde ayartmaları yok etme avantajına sahiptirler. Ama genellikle şu nedenlerle başarısız olurlar:

1. Teşvik sahtedir. Sırf diğer insanlar bırakıyorlar diye siz neden bırakmak isteyeceksiniz? Bunun yapacağı tek şey üstünüzde ek baskı yaratmak ve fedakarlık hissini arttırmak. Tüm kullanıcıların aynı zamanda bırakmak istemelerinde bir problem yok ama onlar gizli gizli bunu isteselerde, kullanıcıları bırakmaya zorlayamazsınız. Onlar bırakmaya hazır olana kadar, anlaşma ekstra baskı yaratır ve bu da onların izleme arzusunu artırır. Bu onları gizli gizli porno izlemeye iter ve bağımlılık hislerini daha da artırır.
2. İrade gücü yöntemi kullanırken birbirine bağımlı olmak insanlarda, porno izleme isteğinin yok olmasını bekledikleri bir ceza döneminden geçtikleri hissini yaratır. Eğer isteklerine yenilirlerse başarısızlık hissi oluşur. İrade gücü yöntemini kullanırken genellikle, anlaşma içindeki kullanıcılardan en az birisi vazgeçer ve bu da diğer kullanıcılara bekledikleri bahaneyi verir. Bu onların suçu değildir zira aslında gayet iyi bir şekilde pornodan uzak dururlarken 'Fred' onların yenilmesine neden olur. Ama asıl gerçek şu ki, çoğu zaten hile yapıyordur.
3. Pornoyu bırakmakta harika bir başarı hissi vardır ve bunu tek başına yaptığınızda, arkadaşlarınızdan ve online kankalarınızdan aldığınız tebrikler sizin ilk günlerde oldukça güçlendirebilir. Ama herkes aynı şeyi yapıyorken başarı ve tebrikler paylaşıldığından, insanların takdiri size daha az güç verir.
4. Diğer bir klasik örnek de guru sözüdür. Pornodan kurtulmak size mutluluk verecektir zira artık kafanızda o savaş yoktur ve beyniniz yeniden kablolanmaya başlar ve dürtü kontrolü artar. Ama bunun sizi seks tanrısına çevirmeyeceğini ve size piyango kazandırmayacağını unutmayın. Pornodan kurtulmanız, siz hariç kimsenin umrunda değil. Günde 3 kere PMO yapmanız ve sertleşme sorunu yaşamanız sizin zayıf bir insan olduğunuzu göstermez ya da bağımlı olmamanız sizi güçlü bir insan yapmaz.

Kendinizi kandırmayı bırakın. Eğer 10 ay çalışıp 12 ay maaş alacakları iş teklifi, beyninizin gündelik stres ve hayat zorluklarıyla baş etme yeteneğini yok etmek,

sertleşme sorunları, ömür boyu fiziksel ve zihinsel işkence ve kölelik onları durdurmuyorsa, yukarıdaki sahte teşvikler en ufak bir değişiklik yapamaz. Tek başarabilecekleri, “fedakarlığı” daha büyük göstermek. Bunlar yerine diğer tarafa odaklanın:

“Porno ile elime ne geçiyor? Porno izlemeye neden ihtiyacım var?”

Zihninizdeki mücadelenin diğer tarafına bakın ve kendinize porno bana ne veriyor diye düşünün. **KESİNLİKLE HİÇBİR ŞEY VERMİYOR!** Pornoya neden ihtiyacım var? **PORNOYA İHTİYACINIZ YOK! PORNO İLE KENDİNİZİ CEZALANDIRIYORSUNUZ.** Pascal’ın Kumarını hatırlayın: Ereksiyon probleminizden başka kaybedeceğiniz hiçbir şey yok ama tam ereksiyon, zihinsel sağlık ve mutluluk gibi harika şeyler kazanma ihtimaliniz çok yüksek. Büyük kayıp yaşama riskiniz ise SIFIR.

Peki o zaman pornoyu bıraktığınızı neden arkadaşlarınıza ve ailenize ilan etmeyesiniz? Çünkü bu sizi mutlu bir bağımsız değil, gururlu bir eski bağımlı yapar. Partneriniz bunun daha fazla seks için bir aldatmaca olduğunu düşünebilir. Ayrıca sizin bir seks makinesine dönüşmenizden korkabilirler.

Pornodan kurtulma yolunda başkalarından istediğiniz her yardım, küçük canavarın daha da güçlenmesine neden olur. Onu zihninizden itmek ve tamamen görmezden gelmek, onu düşünmemeye çalışmak gibidir. Bunun yerine farkında olun. Düşünceleri ve işaretleri (evde yalnız kalmak gibi) yakaladığınız an kendinize *“harika, ben artık porno kölesi değilim. Özgürüm ve değişik cinsellikler arasındaki farkı biliyorum!”* deyin. Bu, düşüncelerin oksijenini keser ve zihninizin dürtüler ve açlıklar içinde bocalamasını durdurur. Bu açıdan, farkındalık meditasyonu yapmanız, düşünceleri kişiliğinizden ayırabilmenize faydalı olacaktır.

Bölüm 21: Pornoyu bırakmanın kolay yolu

Bu bölüm, pornoyu bırakmanın kolay yolu ile ilgili talimatları içeriyor. Bu talimatları uygularsanız, pornoyu bırakmanın görece kolay ve oldukça zevkli olduğunu göreceksiniz! Bu talimatları uygularsanız, pornoyu bırakmak inanılmaz kolaydır. Sadece şu iki şeyi yapmanız gerekiyor:

1. Bir daha ASLA porno izlememe kararını alın.
2. Bu kararı aldığınız için mutlu olun ve bu karardan dönmeyin.

“O zaman koca kitaba ne gerek var? Bunu başından yazsaydın ya!” diyebilirsiniz. Ama eğer kitabın içindeki bilgiler olmazsa, eninde sonunda kararınızdan dönerdiniz. Muhtemelen daha önce karar verip kararınızdan şüphe ederek dönme eylemini defalarca yaptınız.

Daha önce de söylediğim gibi, porno sinsi bir tuzaktır. Pornodan kurtulamamanızın temel sebebi dopamin bağımlılığı değil. Dopamin bağımlılığı gerçekten bir problem ama temel sebep beyin yıkama. Önce tüm yalanları ve yanılgıları yok etmeniz lazım. Düşmanınızı tanımanız ve onun taktiklerini bilmeniz lazım ki onu kolaylıkla yenebilesiniz. Hayatının büyük zaman dilimlerinde pornodan kurtulmaya çalışırken derin bir depresyon içinde yaşamış ve sonunda kurtulmuş biri olarak, hiç kötü hissetmeden direkt sıfır kullanıma indim. Süreç yoksunluk dönemlerinde bile zevkliydi ve ondan sonra en ufak bir sıkıntı yaşamadım. Tam tersine, bu hayatım boyunca yaptığım en harika şeylerden biriydi.

Son denemem, daha önceki denemelerimden farklıydı. Tüm diğer kullanıcılar gibi, sorun üzerinde çok ciddi bir şekilde düşünmüştüm. O zamana kadar yenilgilerden sonra, bir dahaki sefere daha kolay olacak diye kendimi avuturdum. Hiçbir zaman hayat boyu porno izleyeceğimi düşünmedim. Birgün mutlaka bırakacağımı düşünüyordum ve hayat boyu porno izleme fikri beni dehşete düşürüyordu. Bu nedenle konu üzerinde çok derin bir şekilde düşünmeye başladım.

Bilinçsiz bir şekilde internet tarayıcısını açmak yerine, duygularımı analiz ettim ve daha önceden zaten bildiğim şeyleri doğruladım: Pornodan zevk almıyordum ve pornoyu kirli ve mide bulandırıcı buluyordum. Dünyanın başka yerlerinde yaşayan ve porno izlemeyen ya da daha yaşlı insanları gözlemledim. Bu insanlar internet pornosunu hiç görmemişlerdi. O zamana kadar porno izlemeyenleri hep boş, sosyalleşemeyen, huysuz insanlar olarak görürdüm. Ama onları gözlemlediğimde, daha güçlü ve rahat olduklarını gördüm. Hayatın stresi ve zorlukları ile daha iyi başa çıkabiliyorlardı ve sosyal etkinliklerden porno izleyicilerine göre daha fazla zevk alıyorlardı. Porno izleyenlere göre daha fazla canlı ve şevkli insanlardı.

Pornodan kurtulmuş insanlarla konuşmaya başladım. O zamana kadar bu insanların sağlık ya da dini nedenlerle bıraktıklarını var sayar, online haremelerini ziyaret etmek için gizli gizli yanıp tutuştuklarını düşünürdüm. Bazıları, *“arada bir sıkıntı geliyor ama bunlar o kadar seyrekler ki, kâale almıyorsun bile”* diyordu. Ama büyük çoğunluğu, *“Özlemek mi? Dalga mı geçiyorsun? Hayat hiç bu kadar güzel olmamıştı!”* diyorlardı. Bu insanlar için yenilgiler bile ilerlerken içine düşülen geçici inişlerdi. Kendilerini lanetlemek yerine, yıldız bir oyuncunun arada bir yapacağı hataları kabul eden bir antrenör gibi koşulsuz kabul etmişlerdi. Pornodan kurtulan insanlarla konuşup herkesin bu kişisel cehennemden geçtiğini görmek, sürekli olarak zihnimde yer eden *“ben doğuştan zayıf biriyim”* miti de yok etti.

Kendime şunu söyledim: *“Çok sayıda insan bugün pornodan kurtuluyorlar ve çok mutlu hayatlar yaşıyorlar. Porno izlemeye başlamadan önce pornoya ihtiyacım yoktu ve bu pisliğe alışmak için büyük çaba harcadığımı da hatırlıyorum. Peki o zaman şu an pornoya neden ihtiyacım var?”* Sonuçta, pornodan hoşlanmıyordum, tüm o pis ritüelden nefret ediyordum ve hayatımın geri kalanını bu mide bulandırıcı bağımlılığın kölesi olarak geçirmek istemiyordum. Sonra kendime şöyle dedim:

“Hoşuna gitse de gitmese de, son seansını bitirdin.”

O noktadan sonra asla başka bir PMO seansım olmayacağını biliyordum. Bunun kolay olmasını beklemiyordum. Tam tersine, aylar boyu sürececek derin bir depresyona

gireceğime ve hayatımın geri kalanında ara ara yoksunluk sancısı çekeceğime inanıyordum. Ama süreç, daha başından itibaren çok keyifliydi.

Neden bu kadar kolay olduğunu ve neden korkutucu yoksunluk krizleri çekmediğimi anlamam uzun zaman aldı. Bunun nedeni, bunların olmamasıydı. Krizleri, şüphe ve belirsizlik yaratıyordu. Harika gerçek şu ki ***pornodan kurtulmak kolaydır***. İşi zorlaştıran karar vermek ve bu karardan dönme isteğidir. Bağımlılar bile belli zamanlarda, çok uzun süreler boyunca porno olmadan yaşayabilirler. Ama ne zaman ki porno istediğinizde porno izleyemezsiniz, o zaman acı çekersiniz.

Bu nedenle, pornodan kurtulma sürecini kolaylaştırmanın yolu, porno izlemeyi tamamen ve asla izlememek üzere durdurmaktır. Bu bağımlılıktan kurtulmayı umarak değil *kurtulduğunuzu bilerek* bu kararı vermektir. Bu karardan hiçbir zaman şüphe duymayın ve kararı sorgulamayın. Tam tersi, bu kararı verdiğiniz için neşe içinde olun! Eğer başından itibaren kesin olabilirsiniz, pornodan kurtulmanız kolay olur. Ama nasıl başından itibaren kesin olabilirsiniz? Bu sorunun cevabını verdiği için kitabın geri kalanı önemli. Pornodan kurtulmaya başlamadan önce kafanızda netleştirmeniz gereken önemli noktalar var:

1. Bunu başarabileceğinizi anlayın. Sizinle ilgili değişik ya da aşağı hiçbir şey yok ve sizi izlemeye itebilecek tek kişi sizsiniz, o porno yıldızları değil. Onlar insanların kendilerini kendi enerjilerini düşürmek için kullandıklarını hayal bile edemezler.
2. Pornodan kurtularak bıraktığınız hiçbir şey yok. Pornonun size hiçbir yararı, desteği vs. yok. Tam tersine pornodan kurtularak, inanılmaz derecede pozitif şeyler kazanacaksınız. Sadece daha sağlıklı ve zengin olmayacaksınız, aynı zamanda iyi zamanların tadını daha fazla çıkarırken kötü zamanları daha iyi atlatacaksınız.
3. Bir kerecik ya da bakıp çıkmak diye bir şey yok. Pornografi bir uyuşturucu bağımlılığıdır ve zincirleme bir reaksiyondur. Bu bir kerecik bakmalar konusunda sızlanarak kendinizi gereksiz yere cezalandırmayın.

4. Porno “erkeklerin yapması normal” bir alışkanlık yerine, uyuşturucu bağımlılığı olarak görün. İsteseniz de istemeseniz de, **porno hastalığını kaptığınızı** kabul edin. Porno hastalığı, siz kafanızı kuma gömdünüz mü kendi kendine gitmeyecek. Pornonun da diğer tüm sakatlayıcı hastalıklar gibi, şimdi bir şey yapmazsanız hayat boyu devam etmekle kalmayıp, zamanla daha kötü olacağını ve ilerde kurtulmanın daha zor olacağını unutmayın. Pornoyu bırakmak için en kolay zaman şimdidir.
5. Sinirsel bağımlılık olan hastalığı, bir kullanıcı olup olmama kafa yapısından ayırmayı öğrenin. Tüm kullanıcılar, eğer pornoya bağımlı olmadan önceki yaşlarına dönebilselerdi, pornoya bulaşmazlardı. Sizin ise bugün bu şansınız var! Pornodan kurtulun ve asla geri dönmeyi düşünmeyin.

En son izlemenizin son izlemeniz olduğu konusundaki kesin kararı verdiğiniz anda, siz artık porno izleyicisi değilsiniz. Porno izleyicisi, hayatlarını porno ile mahvetmeye devam eden o zavallı insanlar. Porno izlemeyen kişi ise bunu yapmayan kişi. Kesin kararı verdiğiniz anda, amacınıza zaten ulaşırsınız. Bu gerçeğin tadını çıkarın. Orada öylece oturup kimyasal bağımlılığın geçmesini beklemeyin. Dışarı çıkın ve hayatın tadını çıkarmaya hemen başlayın. Yaşamak bağımlıyken bile çok güzeldir ama şimdi bağımsız birisiniz ve hayat her geçen gün daha da güzelleşecek.

Kolay bırakmanın anahtarı, en fazla üç hafta sürecektir okan yoksunluk dönemini kazasız bir şekilde atlatacağınız konusunda kesin olmanızdır. Eğer doğru zihin yapısında olursanız, bunu çok kolay bulacaksınız.

Bu aşamada, eğer kitabın başında istendiği gibi açık fikirli bir şekilde okuduysanız, porno tuzağından kurtulmaya çoktan karar verdiniz. Şu an zincirlerinden kurtulmuş ve beynindeki DeltaFosB porno su kayaklarını yıkmak için sabırsızlanan bir köle gibi heyecan içinde olmalısınız. Eğer tam tersi derin bir kötümser his içindeyseniz, bunun nedeni şunlardan birisidir:

1. Kafanızda oturmamış bir şey var. Yukarıdaki 5 noktayı yeniden okuyun ve bunların doğru olduğuna inanıp inanmadığınızı kendinize sorun. Eğer herhangi birinde şüpheniz varsa, o noktayla ilgili bölümü tekrar okuyun.

2. Başarısızlığın kendisinden korkuyorsunuz. Merak etmeyin ve okumaya devam edin. Başaracaksınız. İnternet pornosu endüstrisinin tüm işi devasa bir dolandırıcılıktır. Akıllı insanlar da dolandırılırlar ama sadece aptallar bu dolandırıcılığı öğrenmelerine rağmen kendilerini kandırmaya devam ederler.
3. Her şeyi kabul ediyorsunuz ama hala perişan durumdasınız. Böyle olmayın! Gözleriniz açın ve harika bir şeyin olmakta olduğunu görün. Hapishaneden kaçmak üzeresiniz. Doğru zihin yapısı ile başlamanız çok önemli: *“Artık porno kullanıcısı olmamam harika bir şey!”*

Şu an yapılması gereken tek şey, yoksunluk döneminde sizi doğru zihin yapısında tutmak. Bundan sonraki bölümler, bunu yapmanızı sağlamak için gerekli noktalara değinecek. Zaten yoksunluk döneminden sonra düşünmeniz gerekmeyecek ve otomatik olarak hayatınıza pornodan kurtulmuş şekilde devam edeceksiniz. Sizin için tek gizem, bunca sene nasıl olup da bu olayı böyle görmediğiniz olacak. Ama, iki önemli uyarı yapmam lazım.

- Online hareme son ziyareti bu kitabı bitirene kadar erteleyin.
- Yoksunluk döneminin en fazla üç hafta sürdüğünü belirtmiştim ama bu yanlış anlamaya neden olabilir. Birincisi, bilinçaltınızda üç hafta boyunca acı çekeceğinizi düşünebilirsiniz. Hayır, üç hafta boyunca acı çekmeyeceksiniz. İkincisi, *“bir şekilde üç hafta pornodan uzak duracağım ve her şey çok güzel olacak”* düşünce tuzağına düşmeyin. Üç hafta geçtikten sonra sihirli bir şeyler olmayacak. Birden bire porno izlemeyen biri gibi hissetmeyeceksiniz zira bu insanlar kullanıcılardan farklı şeyler hissetmezler. Üç hafta sürecinde kararınızdan şüphe ediyorsanız, çok büyük ihtimalle üç hafta geçtikten sonra da şüphe etmeye devam edeceksiniz. Toparlarsak, eğer şimdi *“bir daha asla kullanmayacağım ve bu harika bir şey değil mi?”* kafa yapısı ile başlayabilirsiniz, üç hafta içinde tüm arzular yok olacaklar. Ama *“eğer porno olmadan üç hafta dayanabilirsem”* diye başlarsanız, üç hafta geçtikten sonra bir harem ziyareti için yanıp tutuşacaksınız.

Şöyle düşünün: Beyin statükoyu devam ettirmek ister ve bu nedenle eğer pornoyu bırakırken iyi yanları da olan bir şeyi bıraktığınıza inanırsanız, tabii ki kötü hissedersiniz. Beyniniz bir şeye inanmıyorsa, kendinizi o yönde hissetmeye zorlamanızın bir yolu yoktur. Bu nedenle pornonun size küçük de olsa bir faydası var sanmanıza neden olan illüzyondan kurtulmanız çok ama çok önemli. Bu şekilde bir şeyden vazgeçmediğinizi bilirsiniz.

Cinsel fonksiyonalite bozukluğunun beyinle ve zihin yapısıyla ilişkisi büyük. İnternet pornosu beyninizdeki ödül sistemini yeniden programlar ve size “şüpheli” zihin yapısı verir. Bu kendinden şüphe ise şüphesiz cinsel fonksiyonalite bozukluğuna neden olacaktır. Üstteki kafada tüm arzular uçuşurken, alttaki kafada tık olmaması, zihin yapınıza olabilecek en kötü şeylerden birisi. Libido romantizm ile el ele giden bir şey ve ölene kadar elinizin altında olan bir iksir. Pornodan kurtularak, romantizm ihtimalini yükselteceksiniz ama kazanacağınız tek ya da en büyük şey bu değil. Kölelikten kurtulacaksınız!

Bölüm 22: Yoksunluk dönemi

Son PMO seansınızdan sonraki yaklaşık 3 hafta kadar sürebilecek bir dönem boyunca, yoksunluk sancıları çekebilirsiniz. Bu, birbirinden oldukça farklı ve belirgin i

1. Dopamin yoksunluğu sancıları. Açlığa benzeyen, boş ve güvensiz, “bunu yapmam lazım” gibi bir his.
2. Reklamlar, internette gezinti, telefon konuşmaları, vs. gibi psikolojik tetikleyiciler.

Bu iki ayrı faktörü anlayamamak ve birbirinden ayıramamak, irade gücü yöntemi ile başarıya ulaşmayı zorlaştırır ve birçok insanın yeniden tuzağa düşmesinin nedenidir. Dopamin yoksunluğu fiziksel acı yaratmaz ama yine de bu sancıların gücünü hafife almayın. Eğer bir gün aç kalırsak “açlık ağrıları” hissederiz. Bunlar karın gurultuları olabilirler ama fiziksel acı değildir. Buna rağmen açlık güçlü bir dürtüdür ve eğer yemek yemekten mahrum kalırsak oldukça asabileşiriz. Vücudunuz dopamin coşkusu için açlık çekerken de durum benzerdir ama fark şu ki vücudumuz yemeğe ihtiyaç duyarken zehre ihtiyacı yoktur. Doğru zihin yapısı ile, yoksunluk sancılarını kolayca atlatabilirsiniz ve bu sancılar hızlıca yok olurlar.

İrade gücü yöntemi ile pornodan uzak durduktan birkaç gün sonra, dopamin coşkusu için duyulan açlık yok olur. Asıl zorluk yaratan ikinci faktör yani beyin yıkamasıdır. Porno izleyicisi, yoksunluk sancılarını porno ile rahatlatma alışkanlığı edinmiştir ve bu da *“Ereksiyon oldum, porno izlemeliyim”, “Laptop ile yataktayım ve mutlu hissetmek için porno ile mastürbasyon yapmalıyım”* gibi fikir eşleşmeleri geliştirmesine neden olur. Porno izlemeyi bıraktıktan sonraki günlerde, belli zamanlarda porno izleme tetikleyicileri harekete geçecektir. Porno izlemek istediğinizi düşüneceksiniz ve bu nedenle de daha başından beyin yıkamayı yok etmek çok önemlidir. Bunu yaparsanız bu tetikleyiciler kısa süre içerisinde kaybolacaklardır. İrade gücü yönteminde kullanıcı bir fedakarlık yaptığını düşündüğü için, kararlarından şüphe der ve arzusunun yok olmasını bekler. Böylece bu tetikleme mekanizmalarından kurtulmak yerine, onları daha da güçlendirir. Aynı şekilde guru düşüncesinde, kullanıcı pornodan kurtulduktan sonra Tanrı olacağını sanar ve kendisine bu düşüncelerin olmamasını emreder. Bu da kendinden nefret etmeye ve yenilgiye neden olur.

Yaygın tetikleyicilerden birisi, özellikle arkadaşlarla birlikte yapılan etkinliklerde yalnız olmaktır. Diğer yöntemleri kullanarak pornoyu bırakmaya çalışan kullanıcı, bir şeyden yoksun olduğu fikri ile zaten perişan halde iken bir de arkadaşlarını partnerleri ile beraber ve samimi bir şekilde görür. Kullanıcı ya bekardır ya da partnerinden yakınlık görememektedir ve bu nedenle de aslında zevkli bir aktivite olması gereken arkadaş buluşmasından zevk alamaz. Bu, yeni bir partner bulmaktan ya da partnerlerini yakınlık görecekleri şekilde ayartmaktan çok daha kolay olduğu için, beyinlerindeki porno devreleri onları yeniden pornoya yönlendirir. Seks yapma hakkı ile esenliklerini ilişkilendirdiklerinden, artık üçlü darbe yerler ve beyin yıkama daha da güçlenir.

Eğer kararlı olurlar ve pornodan yeterince uzak dururlarsa, sonunda yazgılarını kabul edip hayatlarına devam ederler. Ama beyin yıkama kısmen devam eder. Bir kullanıcının bırakmak zorunda olduğunu düşünerek birkaç yıl sonra bile hala online haremını ziyaret etmek için yanıp tutuşması acınası bir şeydir. Bu insan, kendi kafasında varolan bir illüzyon nedeniyle kendi kendisine işkence eder.

ÇokKolay yöntemi ile bile, tetikleyicilerin tuzağına düşmek en yaygın yenilgi nedenidir. Eski kullanıcı internet pornosunu bir plasebo olarak görür. *“Pornonun benim için hiçbir faydası olmadığını biliyorum ama bazı durumlarda faydası var diye düşünürsem porno yararlı olabilir.”* Bir plasebonun fiziksel bir faydası olmasa bile, güçlü bir psikolojik destek olabilir ve bu nedenle yararlıdır. Fakat internet pornosu ve mastürbasyon plasebo değiller. Neden? Porno, rahatlattığı belirtileri bizzat yaratır ve bir süre sonra da o belirtileri rahatlatmaya yetmemeye başlar.

Bu etkileri hiç kullanmamış ya da yıllarca uzak durmayı başarmış eski kullanıcılara bakarak daha kolay anlayabilirsiniz. Partnerini kaybeden kullanıcıyı ele alalım. Bu zamanlarda en iyi niyetle *“bir harem ziyareti beni rahatlatacaktır”* diye düşünülebilir. Eğer bu kabul edilirse, insanı rahatlatmayacaktır zira dopamin bağımlılığı ve yoksunluk sancıları yoktur. Yapabileceği en iyi şey, anlık bir psikolojik enerji vermektir. Ama asıl trajedi, PMO seansı bitince başlar. Kötü hisler artar zira kişi artık yoksunluk sancısı da çekmeye başlar. Kişi bu sancıları rahatlatma ya da onlara katlanma arasında kalır ve kişinin perişanlığı artar. Pornonun başlangıçta sağladığı tek şey, geçici bir psikolojik

enerjidir ama bu kitap okuyarak, iyi hissetmesini sağlayan bir film izleyerek, hatta kötü bir film izleyerek de sağlanabilirdi. Birçok eski kullanıcı ve hiç kullanmayan insan, bu gibi olaylarla yeniden porno bağımlısı olur. Şunu aklınızda netleştirin: Dopamin seline ihtiyacınız yok ve bunu bir çeşit destek sanarak kendinize daha da işkence ediyorsunuz. Böyle perişan olmanız gerekmiyor.

Orgazm sizin iyi ilişkiler kurmanızı sağlamaz ve çoğu zaman bunları mahveder. Orgazm kaynaklı dopamin bağımlısı olmaya ihtiyacınız yok. Orgazm hayatın doğal akışının sonucu olmalı ve hayattan orgazmı da orgazm olmadan da keyif alınabilmeli.

Pornonun zevkli bir şey olduğu kavramını terk ettikten sonra, birçok kullanıcı *“keşke temiz bir porno türü olsaydı”* diye düşünür. Temiz soft porno vardır ve bunu kullanmaya başlayan herkes kısa bir süre sonra bunun bir zaman kaybı olduğunu görür. Sizin porno kullanmanızın tek nedeni, dopamin selini yaratmak. Bunu unutmayın. Bir kez dopamin seli açılığında kurtuldunuz mu, online hareminizi ziyaret etmenize gerek kalmayacak.

Sancıların nedeni gerçek dopamin yoksunluğu belirtileri ya da tetikleyiciler de olsa, bu sancıları kabul edin. Fiziksel bir acı yaşamıyorsunuz ve doğru bir zihin yapısı ile bu sancıları problemsiz atlatabilirsiniz. Yoksunluktan korkmayın, bu his dayanılmaz bir şey değil. Asıl dayanılmaz olan istemek ve bunu elde edememek. Kararınızdan kuşku duymak yerine, bu sancıları kabul edin. *“Bunların ne olduğunu biliyorum. Bunlar pornodan kurtulduğum için yaşadığım yoksunluk sancıları. Bunlar, kullanıcıların hayat boyu yaşadıkları ve onları bağımlı tutan şeyler. Porno kullanmayanlar bu sancıları yaşamazlar. Bunlar, bu yalan bağımlılığın kötülüklerinden biri. Böyle bir kötülüğü kafamdan atarak harika bir şey yapıyorum!”*

Kısacası, porno izlemeyi bıraktıktan sonraki üç hafta boyunca hafi bir travma yaşayacaksınız ama bu haftalar boyunca ve ondan sonraki hayatınızda harika şeyler olacak. Berbat bir hastalıktan kurtuluyorsunuz ve bunun faydaları hafif bir travmanın çok üstünde. Bu nedenle yoksunluk sancılarında zevk alın zira hastalığın yok olmasını izliyorsunuz. Bunların içindeki pornografi parazitinin can çekişmeleri olduğunu düşünün ve bunlardan zevk alın. Bu paraziti üç hafta aç bırakarak öldürüyorsunuz ve bu

sancılar da onun sizi ayartmak için son numaraları. Bunları yemediğiniz ve hilelere kanmadığınız için mutlu olun.

Porno paraziti ölürken sizi sürekli olarak perişan etmeye çalışacak. Sürekli olarak gafil avlanacaksınız. Karşınıza bir URL çıkacak, online bir şeye rastlayacaksınız ve pornoyu bıraktığınızı unutacaksınız ve bunu hatırladığınızda hafif bir yoksunluk hissedeceksiniz. Eğer bu hilelere önceden hazır olun. Ayartan ne olursa olsun ona her karşı koyduğunuzda, içinizde can çekişen parazite ölümcül bir darbe indirdiğinizi ve bu parazitin bir süre sonra açlıktan öleceğini unutmayın.

Ne yaparsanız yapın, pornoyu unutmaya çalışmayın. PMO bağımlılarını irade yöntemi kullanırken saatlerce depresyona sokan şeylerden birisi de budur. Bu insanlar hergün pornoyu öylece unutacakları umuduyla yaşarlar. Bu uykuya dalamamak gibi bir şeydir. Ne kadar endişe ederseniz o kadar zorlaşır. Zaten ilk günlerde “küçük canavar” size pornoyu hatırlatıp duracak ve unutamayacaksınız. Etrafınızda bu kadar laptop, cep telefonu ve basılı materyal varken porno size sürekli hatırlatılacak.

Asıl nokta şu ki, unutmanıza ya da unutmaya çalışmanıza gerek yok. Size kötü bir şey olmuyor ki! Tam tersine, harika bir şey oluyor ve porno aklınıza bin kere de gelse **her aklınıza gelişinin tadını çıkarın ve porno zincirinden kurtulmuş olmanın ne kadar harika olduğunu kendinize hatırlatın. Bundan sonra kendinize işkence etmek zorunda olmayacağınız gerçeğiyle mutlu olun.** Bu şekilde o sancıları zevkli anlara çevirebilirsiniz ve pornoyu nasıl da hızlıca unuttuğunuza kendiniz bile şaşarsınız.

Ne yaparsanız yapın, *kararınızdan şüphe duymayın*. Şüphe duymaya başladığınız anda, geri adım atmaya başlarsınız ve durum hızlıca kötüleşir. Bunun yerine şüphe anlarını enerjiye çevirin. Eğer şüphe nedeniniz depresyon ise, depresyonun nedeninin porno olduğunu kendinize hatırlatın. Bir arkadaşınız size bir URL gönderirse, “*buna hayır dediğim için çok mutluyum*” deyin. Bu onları üzebilir ama bunun sizi rahatsız etmediğini gördüklerinde, onlara da örnek olacaksınız.

Unutmayın: pornodan kurtulmak için çok ama çok güçlü nedenleriniz var. Kendinize porno izlemenin maliyetini, bedenen ve zihnen yaşama riskiniz olan fonksiyon

bozukluklarını, hayat boyu kara büyü altında yaşamının berbatlığını hatırlatın. Küçük canavarın bu zararları küçük gösterme hilelerine hazırlıklı olun. Bu hileler sonucu hissedeceğiniz kötü şeylerin geçici olduğunu, her geçen saniyenin sizi hedefinize yaklaştırdığını unutmayın.

Bazı kullanıcılar, hayatlarının geri kalanında psikoloji kullanarak pornoya ihtiyaç duymadıkları konusunda kendilerini kandırmak zorunda kalmaktan korkarlar. Bu doğru değildir. İyimser insanlar bardağın dolu tarafını görürler, kötümser insanlar ise boş tarafını. Pornografi konusunda ise bardak tamamen boştur ama kullanıcı onu dolu görür. İnternet pornosu kullanmanın hiçbir avantajı yoktur. İnternet pornosunun avantajları olduğunu düşünen, beyni yıkanmış kullanıcıdır. Bir kez kendinize pornoya ihtiyacınız olmadığını ve porno izlemek istemediğinizi söylemeye başlarsanız, kısa bir süre sonra bunu söylemeye bile ihtiyacınız olmayacak ve gerçeği kendiniz de göreceksiniz. Porno yapmaya ihtiyacınız olan en son şey o nedenle pornonun yaptığınız son şey olmasına izin vermeyin.

Bölüm 23: Sadece bir kere daha bakmak

İrade gücü yöntemini kullananların çoğunu yenilgiye götüren şey budur. Porno izlemeden üç ya da dört gün geçirirler ve sonra bir kerecik bakma isteği ve bir kerecik baksam ne olacak düşüncesi tarafından ele geçirilirler. Bunun moralleri üzerindeki yıkıcı etkisinin farkına varmazlar.

Çoğu kullanıcı için tube sitesi haremine attıkları o bir kerecik bakış, gerçek seks kadar güzel değildi. Daha “temiz”/soft videolara ara sıra bakıyorlardı ve bilinç seviyesinde zihinlerine enerji veriyorlardı. *“Bu o kadar da zevkli değil. İzleme isteğimi kaybediyorum ve daha şok edici videolar da ilgimi çekmiyor”* diye düşünüyorlardı. Ama maalesef burada olan şey, düşündüklerinin tam tersi. Orgazmdan zevk almak sizin pornoyu bırakma sebebiniz değil. Bunu kafanıza sokun. Eğer kullanıcı sadece orgazm için izlese, birden fazla video izlemezdi. Porno izlemenin tek nedeni, o küçük canavarı beslemektir. O canavar üç dört gün aç kaldı mı, o bir kerecik izlenen videonun ne kadar değerli olacağını düşünün. Bilinç seviyesinde farkında değilsiniz ama bir göz atarsanız, vücudunuzun rahatlaması bilinçaltınıza yazılır ve tüm o hazırlığınız çöpe gider. Tüm mantığa ters bir şekilde beyninizin bir köşesinde bir ses, bu seansların çok değerli olduğunu ve daha fazlasını istediğinizi size fısıldayıp durmaya başlar.

O bir kerecik bakışın iki yıkıcı etkisi vardır:

1. Küçük canavarı canlı tutar.
2. Daha da kötüsü, zihninizdeki büyük canavarı canlı tutar. Son bir kerecik izlediyseniz, bir sonrakini izlemeniz daha kolay olur.

Porno, içinde peynir olmayan ama zehir olan bir fare tuzağıdır. İrade gücü yöntemiyle kendinize sürekli olarak o peyniri yememeniz gerektiğini söylersiniz ama ÇokKolay yöntemi sizin zehiri görmenizi sağlar. Kendinize engel olmaya çalışmanıza gerek kalmaz.

Her şeyden önce şunu unutmayın:

“Sadece bir kerecik, insanların bağımlılığa adım attıkları yoldur.”

Bölüm 24: Benim için daha zor olacak mı?

Bir porno kullanıcısının pornoyu ne kadar kolay bırakabileceğini belirleyen faktörlerin sayısız kombinasyonu vardır. Her şeyden önce her kullanıcının kendi karakteri, kariyeri, kişisel durumu, zamanlaması, metabolizması, vs. vardır. Bazı meslekler pornoyu bırakmayı diğerlerine göre daha zor yapar ama beyin yıkamadan kurtulduktan sonra, durumlar ne olursa olsun pornoyu bırakmak kolaylaşır. Şu örneklerle bakalım.

Sağlık çalışanları için pornoyu bırakmak sıklıkla daha zordur. Doktorlar için daha kolay olması gerektiğini düşünürüz zira onlar pornonun etkilerinin daha çok farkındadırlar. Ama bu bırakmak için daha fazla neden ve baskı yaratsa da, bunu başarmayı daha kolay yapmaz. Bunun nedenleri şunlardır:

1. Sağlık ile ilgili risklerin sürekli farkında olmak korku yaratır ve bu da yoksunluk sancılarını dindirme isteğini güçlendiren koşullardan biridir.
2. Doktorluk oldukça stresli bir meslektir ve doktorlar genellikle çalışırken ek stresi ve yoksunluk sancılarını dindiremezler.
3. Doktor nüfusun geri kalanına örnek olmalı hissi nedeniyle ek bir suçluluk stresi vardır. Bu da onları daha da streslendirir ve yoksunluk hislerini artırır.

Zor bir iş gününün stresi akşam porno tarafından geçici olarak rahatlatıldı mı, PMO seansı yanlış bir şekilde rahatlama deneyimi ile ilişkilendirilir. Bu yanlış ilişkilendirme nedeniyle, tüm marifet pornodaymış sanılır ve porno bırakılıp yoksunluk sancıları başladığında ise bir anda çok değeri.

Bu bir tür “arad sırada izleme” çeşididir ve kullanıcıyı uzun süre boyunca pornodan uzak durmaya zorlayan her durumda geçerlidir. İrade gücü yöntemi ile kullanıcı perişan olur zira bir şeyden yoksun kalırlar ve PMO sonrası gelen yorgunluk ve uykudan mahrum kalırlar. Bu kişiler için bir şey kaybetmiş hissi çok yüksektir. Ama önce beyin yıkamadan kurtulabilerseniz ve bunalıma girmezseniz, vücudunuz yoksunluk çekerken bile siz uykunun keyfine varabilirsiniz.

Bir başka zor durum da can sıkıntısıdır, özellikle de stres dönemleri ile birleşirse. Tipik örnekler öğrenciler, bekar anneler/babalar, monoton ama stresli işlerde çalışanlardır. İrade gücü ile pornoyu bırakmayı denediğinde yalnız insan, “kaybettiği şeyin” ardından kederlenir ve bu da onun depresyon hissini körükler. Eğer zihin çerçeveniz doğru ise bu durum da kolayca aşılabılır. Porno izlemeyi bıraktığınızın size sürekli olarak hatırlatılmasından endişelenmeyin. Şeytani bir canavardan kurtulduğunuz için bu anların tadını çıkarın.

Eğer pozitif bir zihin çerçevesine sahipseniz, bu sancılar sizin için zevk anlarına dönerler. **Eğer talimatları uygularlarsa**, her yaştan, cinsiyetten, zekadan ve meslekten insan pornodan kurtulmayı kolay ve zevkli bir süreç olarak yaşayabilir.

24.1 Yenilginin temel nedenleri

Yenilginin iki temel nedeni vardır. Birincisi dışsal tetikleyicidir. Bir reklam, online haber, internette gezinirken rastlanılan bir şey, vs. Bu tetikleyici zayıf bir anına gelir ya da dışarıda gördüğü bir çiftin cinsel yakınlığını kıskanır ve porno tuzağına geri düşer. Bu konuyu zaten uzun uzun anlattık ama şimdi durup, bir kerecik diye bir şey olmadığını kendinize hatırlatın. Zihinsel köleliğin zincirini kırdığınız için neşe içinde olun. Porno kullananların sizi kıskandığını unutmayın ve onlara acıyın.

Diğer neden ise kişinin kötü bir gün geçirmesidir. Kullanıcı olsanız da olmasanız da iyi ve kötü günleriniz olacağını daha başlamadan kafanıza sokun. Hayat iniş ve çıkışlarla doludur. İrade gücü yönteminin problemi, kişi kötü bir gün geçirir geçirmez, “harem” ziyareti yapamadığı için kederlenir ve bu da durumu daha da kötüleştirir. Porno kullanmayan insanlar stres ve güçlüklerle başa çıkma konusunda hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha donanımlıdır. Yoksunluk sancıları çektiğiniz dönemde kötü bir gün geçirerseniz, bunu metanetle karşılayın. Bağımlıyken de kötü günler geçirdiğinizi, aksi takdirde bırakma kararı vermeyeceğinizi hatırlayın. Bu yüzden kederlenmeyin. *“Tamam bugün kötü bir gün ama bunun ilacı porno değil. Yarın daha güzel olacak ve en azından bonus olarak da berbat bir bağımlılıktan kurtuldum”* deyin.

Porno izlerken, beyninizi pornonun negatif yanlarına kapamak zorundasınız. Bağımlının zihni hiçbir zaman bulanık değildir. Sadece “biraz kötü hissetmektedir.” Hayatın kaçınılmaz problemlerinden biriyle karşılaştığınızda ve porno izlemeyi arzuladığınızda, mutlu ve neşeli mi hissediyorsunuz? Tabii ki hayır.

Bir kez porno izlemeyi bıraktığınızda, kötü giden her şeyi pornoyu bırakmanıza bağlama eğiliminde olursunuz. Eğer iş stresliyse, “*böyle zamanlarda porno izlerdim*” diye düşünürsünüz. Bu doğru ama şu önemli ayrıntıyı unutuyorsunuz: porno sorunu çözmedi ve kendinizi hayali koltuk değnekleriniz artık yok diye cezalandırıyorsunuz. İmkansız bir durum yaratıyorsunuz. Porno ile mastürbasyon yapmadığınız için berbat durumda oluyorsunuz ve eğer porno ile mastürbasyon yaparsanız daha da kötü hissedeceksiniz. *Pornodan kurtulma kararınızın 100% doğru olduğunu biliyorsunuz. O zaman neden kararınızdan şüphe edip kendinizi cezalandırıyorsunuz?”*

Pozitif zihinsel yaklaşımın her zaman hayati önemde olduğunu unutmayın.

Bölüm 25: İkame etmek

Birçok insan internet pornosu yerine porno dergileri, internet fotoğrafları, porno diyeti, vs. koyarak bırakmaya çalışır. **BUNLARIN HİÇBİRİNİ KULLANMAYIN.** Bunlar pornoyu bırakmayı kolaylaştırmazlar, tam tersine zorlaştırırlar. Yoksunluk sancısını başka şeylerle bastırdığınızda, yoksunluk sancıları daha uzun süreler boyunca gelecektir ve bunları ikame etmekte zamanla zorlaşacaktır. Sizin burada kendinize verdiğiniz mesaj, boşluğu doldurmak için pornoya ihtiyacınız olduğudur. Bu, bir çocuğun öfke nöbetlerine yenilmek gibidir ve yoksunluk sancılarının tekrar tekrar gelmesine ve işkencenin uzamasına neden olur. Her ne olursa olsun, yerine koyduğunuz şeyler, sancıları rahatlatmaz. Şunları unutmayın:

1. Pornoyu ikame edeceğiniz bir şey yok.
2. Pornoya ihtiyacınız yok. Porno yemek değil zehirdir. Yoksunluk sancısı geldiğinde, bunların kullanıcılara geldiğini, kullanmayanlara gelmediğini kendinize hatırlatın. Bunları oldukları gibi, şeytani uyuşturucunun başka bir yönü olarak görün. Bunları canavarın can çekişmeleri olarak görün ve “canavara” yemek vermeyin.
3. İnternet pornosu boşluğu yaratır, onu doldurmaz. Beyninize porno izlemeye ihtiyacınız olmadığını ne kadar çabuk öğretilseniz, o kadar hızlı özgürleşirsiniz. Özellikle de pornoya benzeyen her şeyden uzak durun: erkek dergileri, filmler, romantik romanlar ve reklamlar. Bu geri kafalı olmak değildir. Romantizm ve seks konuşmakta sorun yok ama porno sorun. Az sayıda kullanıcının, softcore porno ya da porno diyeti kullanarak pornoyu başarılı bir şekilde bıraktığı ve başarılarını bu kullanımlara bağladıkları doğru. Ama gerçekte bu insanlar bu şeyleri kullanmalarına rağmen pornoyu bırakabildiler, bunlar sayesinde değil. Bu şeyleri birçok kişinin tavsiye etmeye devam ediyor olması büyük talihsizlik.

Bu şaşırtıcı değil zira porno tuzağını tam olarak anlamazsanız, diyet ya da soft porno gibi ikame ediciler oldukça mantıklı görünebilirler. Bunun nedeni, pornoyu bırakmaya çalışırken iki güçlü düşmanı yenmeniz gerektiği inancıdır:

- Alışkanlığı kırmak.

- Berbat fiziksel yoksunluk sancılarını atlatmak.

Eğer çok güçlü iki düşmanınız varsa, bunlarla aynı anda savaşmak yerine teker teker savaşmak daha mantıklıdır. Bu nedenle de teoriye göre eğer pornoyu bırakmak istiyorsanız, önce haftada bire düşürmeniz ya da güvenli soft porno kullanmanız gereklidir. Alışkanlığı bir kez kırdınız mı, yavaş yavaş arzı da keserek iki düşmanla teker teker savaşacaksınız.

Bu mantıklı gibi görünüyor ama yanlış bilgi üzerine kurulu. Porno bir alışkanlık değil dopamin bağımlılığıdır ve fiziksel yoksunluk acıları neredeyse hissedilmeyecek derecede hafiftir. Pornoyu bırakırken yapmaya çalıştığınız şey, vücudunuzdaki ve zihninizdeki canavarları en hızlı şekilde öldürmek. Porno yerine koyduğunuz şeyler ise küçük canavara yaşam destek ünitesi sunuyorlar ve bu da beyin yıkamanın etki süresini uzatıyor. ÇokKolay yöntemi hemen şimdi bırakmayı kolaylaştırır ve beyin yıkamayı sizin son PMO seansınızdan önce öldürür. Bundan sonra küçük canavar da kısa süre içerisinde ölecektir ve ölürken de size, kullanıcıya çıkardığı kadar problem çıkarmayacaktır.

Bir uyuşturucu bağımlılığından kurtulmak için aynı uyuşturucuyu tavsiye edebilir misiniz? İnternet, hardcore porno izlemeyi bırakan ama “güvenli” alternatiflerine bağımlı olan ve küçük canavarlarının haklı çıkarmalarına kanan insanların hikayeleri ile dolu. Soft pornonun da berbat bir şey olmadığı gerçeğine kanmayın. İlk izlediğiniz internet porno videosu da berbat bir şey değildi. Ama porno yerine koyduğunuz her şeyin aynen porno gibi etkisi var. Bazıları porno yerine yemek yemeyi koyuyor ama porno her ne kadar açlık gibi olsa da, yemek porno yoksunluğunu dindiremez. Aslına bakarsanız çok yemek yemek, sizin daha fazla porno izlemek istemenize neden olur. Daha önce açıklandığı gibi, porno diyeti ve softcore porno sizi içsel savaşın ortasına atar. Ayartanlara karşı koymak o kadar sinir bozucu hale gelir ki, sonunda favori online hareminizi ziyaret ederek rahatladığınızı hissedebilirsiniz.

Porno yerine koyduğunuz bu şeylerin esas zararı, asıl problem olan beyin yıkamanın devam etmesine neden olmalarıdır. Gripten kurtulduğunuzda hayatınıza devam etmek için grip yerine bir şey koymanız gerekli midir? Tabii ki hayır. Porno yerine bir şey

koymaya ihtiyacınız olduğunu söyleyerek, aslında pornoyu bırakarak bir fedakarlık yaptığınızı söylüyorsunuz. İrade gücü yöntemiyle ortaya çıkan depresyonun nedeni, kullanıcının bir şeyi feda ettiğini düşünmesidir. Yemek tıkinmanın, sigaranın ve alkolün size verebileceği bir zevk yok. Tek başarabileceğiniz şişmanlamak, sefil olmak ve kısa sürede porno uyuşturucusunun pençesine yeniden düşmektir.

Arada sırada izleyenler, küçük ödülllerinden mahrum bırakıldıkları inancını bırakmakta zorlanırlar. Bazıları, *“porno olmadan nasıl gevşeyebileceğimi bilmiyorum”* derler. Bu da aslında burada anlattıklarımızı ispatlar. Kullanıcı istediği veya ihtiyacı olduğu için değil, diğer tüm bağımlılar gibi - ara sıra kullanan da bağımlıdır - yarayı kaşıma isteği ile porno izlerler.

Porno seanslarının gerçek birer ödül olmadıklarını unutmayın. Porno, çıkarınca rahatlamanın zevki için ayağı çok sıkkan ayakkabılar giymeye benzer. Eğer küçük ödülünüze ihtiyacınız var diye düşünüyorsanız, rahatlama zamanına kadar ayağı çok sıkkan ayakkabı giyip, bunları çıkarında hissedeceğiniz harika rahatlamanın peşindesiniz. Bunun ne kadar aptalca olduğu belli. Hala tuzağın içindeyseniz, yaptığının bu olduğunu, doğru zihin yapısı ile bıraktıktan kısa süre sonra artık bu “ödüle” ihtiyaç duymayacağınızı, hala tuzakta olan arkadaşlarınıza acıyacağınızı ve yaptıklarının böyle bir şey olduğunu nasıl da göremediklerini düşüneceğinizi anlamanız güç.

Ama online harem ziyaretlerinizin gerçekten ödül olduğunu ve onlar yerine bir şey koymanız gerektiğini düşünüp kendinizi kandırıyorsanız, yoksunluk duyup kendinizi çok kötü hissedeceksiniz. Muhtemelen bıraktıktan bir süre sonra yeniden tuzağa düşeceksiniz. Oysa hissettiğini yoksunluk sancıları dopamin seli açlığı ve kısa sürede yok olacaklar. Bu süre boyunca kendi kendinize destek olun. Zihninizi ve bedeninizi bu kölelikten kurtarmanın keyfini çıkarın.

Bölüm 26: Ayartıcı durumlardan kaçınmalı mıyım?

Buraya kadar sizden istenenleri öneri değil talimat olarak almanız tavsiye edildi. Bu tavsiyenin oldukça güvenilir ve pratik nedenleri var ve binlerce saha çalışması bu tavsiyeyi destekliyor. Ama ayartıcı durumlardan uzak durup durmama konusu ise böyle değil. Buna her kullanıcının kendisi karar vermeli. Fakat bu süreçte size yardımcı olacak iki öneride bulunabiliriz. Hayatımızın geri kalanında porno kullanma nedenimiz, gelecekte yaşayacağımızdan korkmamızdır ve bu korku iki ayrı evreden oluşur.

Birinci Evre - “*Porno olmadan nasıl yaşayacağım?*”

Bu korku, kullanıcının yalnızken ya da ilgisiz, cinselliksiz ve pek yakın olmayan bir partneri olduğunda ortaya çıkan panik hissidir. Korkunun nedeni yoksunluk sancıları değil, bağımlılık psikolojisidir, seks ve orgazm olmadan yaşayamayacağına inanmaktır. Bu panik tam bırakmak üzereyken yani yoksunluk sancıları henüz en az seviyedeysen tavan yapar. Bu, bilinmeyene karşı duyulan korkudur ve insanların dalmayı öğrenirken yaşadıkları korkuya benzer.

Dalış tahtası 30 cm yüksektir ama ilk defa dalana 1.5 metre yüksekte gibi görünür. Su ise 3 metre derinliktedir ama ilk defa dalış yapacak olana 30 cm derinlikte görünür. Kafanızın dibe çarpacağından korktuğunuz için, ilk defa dalmak cesaret ister. Atlamak en zordur ve eğer bunu yapacak cesaretiniz varsa, gerisi kolaydır! Birçok güçlü iradeye sahip porno kullanıcısının bırakamama ya da birkaç günden fazla uzak kalamama nedeni budur. Aslında, porno diyetine giren ve bırakma kararından sonra hiç bırakma kararı almasalar hiç izlemeyecekleri kadar çok ve daha uç noktada videoları izlemeye başlayan kullanıcılar vardır. Bırakma kararı panik yaratır ve bunun stresi de insanı online hareme iter. Ama şu an izleyemeyecek olan kişi, yoksunluk ve aşırı stres hisseder. Fital bittiğinde tetik ateşlenir ve kişi bilgisayar başına geçer. Kaygılanmanıza gerek yok zira bu panik sadece psikolojiktir. Korku değil bağımlılıktır.

İkinci Evre - Uzun vadeli korku

İkinci evre uzun vadelidir ve bazı durumların porno olmadan zevkli olmayacağı ya da bazı travmalarla pronosuz başa çıkamayacağınız korkusudur. Eğer bırakabilerseniz, tam tersi geçerlidir. Ayartmalardan uzak durmak da iki kategoriye ayrılır.

1. *“Dört günde bir şeklinde porno diyeti yapacağım. Eğer zorda kalırsam online olabileceğim için daha güvende hissediyorum. Eğer yenilirsem sorun değil. Bir sonraki diyetine daha fazla gün eklerim olur biter.”*

Bunu yapan kişilerin başarısız olma ihtimalleri, tamamen bırakanlara göre **çok daha yüksektir**. Çünkü yoksunluk döneminde kötü bir zaman geçirirken, online hareme bu bahane ile girmek kolaydır. Eğer kendi kurallarınızı kolayca bozacak biri iseniz, ayartmalara kolayca kanabilirsiniz. Ne olursa olsun eğer dayanırsanız, yoksunluk sancısı geçecek. Ama burada temel problem, kullanıcının bırakmayı kesin bir şekilde istemiş olmaması. Başarı için hayati iki şeyi unutmayın: Kesinlik ve *“artık pornoya ihtiyacımın olmaması harika değil mi?”* zihin yapısı.

2. Sonuçta neden bir PMO seansına ihtiyacınız olsun ki? Hareminizi ziyaret etmeniz gerekiyorsa, bu kitabı tekrar okuyun. Bir şey tam olarak oturmadı demek ki. Büyük beyin yıkama canavarını öldürmek için zaman ve çaba harcayın.

“Yoksunluk döneminde, stresli durumları ve sosyal aktivitelerden uzak durmalı mıyım?” Stresli durumlardan uzak durmalısınız. Bu zaman diliminde kendinize baskı yapmanızın bir anlamı yok. Ama sosyal aktivitelerden, barlardan veya kulüplerden uzak durmayın. Tam tersi dışarı çıkın ve hemen hayatın tadını çıkarmaya başlayın. Porno izlerken de sekse ya da üreme seksine ihtiyacınız yoktu. Çıkıp hayatın tadını çıkarırken de yok. Hayat bu tür baskılar olmadan daha güzel. Küçük canavar tüm o muhtaç düşüncelerle beraber öldüğünde hayatın ne kadar güzel olacağını düşünün.

Bölüm 27: Aydınlanma anı

Genellikle porno hapishanesinden kaçtıktan sonraki üç hafta içerisinde, eski kullanıcı bir aydınlanma anı yaşar. Gökyüzü daha parlak görünür ve bu anda, beyin yıkama tamamen yok olur. Bu andan itibaren kendinize porno izlemeye ihtiyacınız olmadığını söylemek yerine, son bağlantının da koptuğunu fark edersiniz ve bundan sonraki hayatınızı bir daha pornoya ihtiyaç duymadan devam edersiniz. Bu aydınlanma anından sonra, porno izleyenlere gerçekten acıyarak bakmaya başlarsınız.

İrade gücü yöntemi ile pornoyu bırakanlar genellikle bu aydınlanma anını yaşamazlar zira artık porno izlemedikleri için mutlu olsalar da, hayata bir fedakarlık yaptıklarına inanarak devam ederler. Ne kadar bağımlıysanız, bu an o kadar harikadır ve hayat boyu devam eder. Hayatta birçok zevk olsa da, bu zevkleri deneyimlemeyi anımsamak zordur. Artık porno izlemeye ihtiyaç duymamak ise farklıdır. Eğer kendinizi düşük modda hissediyorsanız ve enerjiye ihtiyacınız varsa, o berbat bağımlılığın pençesinde olmamanın ne kadar harika olduğunu kendinize hatırlatın. Birçok kişi, bunu hayatlarındaki en muhteşem deneyimleri listesine koyar. Çoğu durumda, aydınlanma anı üç hafta geçtikten sonra değil, birkaç gün sonra gelir.

Benim için bu son harem ziyaretimi bitirdikten sonra olmuştu. Buradaki birçok okuyucunun, kitabın sonuna gelmeden şöyle bir şey diyeceğine eminim: *“Başka bir şey demene gerek yok. Her şeyi apaçık görebiliyorum. Bir daha pornoya tekrar ASLA ihtiyacım olmayacağını biliyorum.”* Aldığım birçok geribildirim, bana bunun çok sık olduğunu söylüyor. Tüm talimatları uygularsanız ve olayın psikolojisini tamamen anlarsanız, bu an size hemen gelir.

Farkedilir fiziksel yoksunluk yaklaşık beş gün içinde yok olur ve eski kullanıcı üç hafta içerisinde tamamen özgürleşir ama bu sayıları vermenin iki problemi var. Birincisi, insanları 5 gün ya da üç hafta işkence çekmek zorunda olduklarını sanırlar. İkincisi de *“eğer beş gün ya da üç hafta dayanırsam, bu sürenin sonunda gerçek bir patlama bekleyebilirim”* diye anırlar. Ama kullanıcı beş gün veya üç hafta güzel bir şekilde geçirdikten sonra, bağımlılıkla alakasız bir büyük problemle karşılaşabilir. Bunun yerine aydınlanma anı bekleyen eski kullanıcı depresyona girebilir ve kendine güvenini

kaybedebilir. Öte yandan elde bu tür rakamlar olmasa, eski kullanıcı hayatı boyunca bir şey olmamasını bekleyerek yaşayabilir. Mesela irade gücü yöntemi ile bırakanların çoğunda hayat boyu bir şey olmaz.

Beş gün ve üç hafta öylesine uydurulmuş sayılar mı? Hayır. Bunlar kesin sayılar olmasa da yılların bilgi birikimi ve geri beslemesi ile ortaya çıkan rakamlar. Bıraktıktan sonraki beş gün içerisinde, bağımlılık bağımlının kafasındaki en büyük uğraş olmaktan çıkar. Çoğu kullanıcı, aydınlanmayı bu süre diliminde, genellikle eskiden harem olmadan zevk alınamayan ya da başa çıkılamayan bir durumda artık sadece zevk alıp başa çıkabildiğini değil, pornonun aklına bile gelmediğini fark ettiklerinde yaşar. Bundan sonrası çocuk oyuncağıdır. Bu an, zincirlerin koparıldığı ve özgürlüğe kavuşulan andır.

Hem benim hem de irade gücü yöntemini kullanarak pornoyu bırakmaya çalışmış birçok diğer insanın deneyimi, en ciddi bırakma çalışmalarının genellikle üçüncü hafta civarında başarısız olması. Olan şu ki üç hafta civarında porno izleme isteği gidiyor. Bunu kendinize kanıtlamanız gerekiyor ve bir şey olmayacağını görmek için hemen açıp online hareme giriyorsunuz. Gerçekten de artık bitti gibi hissediyorsunuz ama bu ziyaretle vücudunuzun açlığını duyduğu taze dopamin şelalesi sayesinde, DeltaFosB kaydıraklarını aktive ediyorsunuz. Ama ziyaretten sonra dopamin geri çekiliyor ve içinizdeki o ses yeniden ortaya çıkıyor: *“Bırakamadın ve bir tane daha istiyorsun.”* Bu sese hemen kulak vermiyorsunuz zira yeniden bağımlı olmak istemiyorsunuz fakat araya güvenli bir süre koyuyorsunuz. Tekrar canınız çektiğinde ise kendinize *“gördüğün gibi yeniden bağımlı olmadım o nedenle bir tane daha izlesem sorun olmaz”* diyorsunuz. Kaygan çukurun içine doğru kaymaya başladınız bile. Burada asıl problem aydınlanma anını beklemek değil, en son seanstan sonra bir daha seans olmayacağını farkına varmanız. Küçük canavarın tüm oksijeninin kesiyorsunuz. Dünyadaki hiçbir güç sizi özgür olmaktan alıkoyamayacak *eğer siz kedere düşmez ya da aydınlanmayı beklemeszeniz.* Gidin ve hayatın tadına varın. Hayatla hemen daha başından baş etmeye başlayın. Aydınlanma kısa sürede gelecektir.

Bölüm 28: Son ziyaret

Ne zaman bırakacağınıza karar verdikten sonra, artık online hareminizi son kez ziyaret etmeye hazırsınız. Bunu yapmadan önce, şu iki önemli şeyi kontrol edin.

1. Başaracağınıza emin misiniz?
2. Derin bir kötümserlik mi hissediyorsunuz yoksa harika bir şeyi başarmak üzere olmanın heyecanını mı?

Eğer en ufak şüpheniz varsa, bu kitabı tekrar okuyun. Siz hiçbir zaman porno tuzağına düşmeye karar vermediniz ama bu tuzak sizi hayatınız boyunca esir tutmak üzere tasarlandı. Kaçmanız için, bırakmak üzere olduğunuz ve bunun son ziyaretiniz olduğu yönündeki pozitif kararı vermeniz gerekli. Unutmayın ki bu kitabı buraya kadar okumuş olma nedeniniz, bu tuzaktan çıkmayı çok istemeniz. Bu nedenle pozitif kararı şimdi verin ve internet tarayıcınızı kapattığınızda online hareminizi bir daha asla ziyaret etmeyeceğinize dair merasimsel bir yemin edin. Bu yemini daha önce defalarca ettiğiniz ve her zaman bozduğunuz, o travmayı bir daha yaşayabileceğinizi düşündüğünüz için endişeli olabilirsiniz. Korkmayın, olabilecek en kötü şey bu sefer de başaramamanız, yani **kaybedecek hiçbir şeyiniz yok** ama kazanacak çok şeyiniz var.

Ama başarısızlığı düşünmeyi bırakın. Bırakmak sadece kolay değil aynı zamanda inanılmaz zevkli bir şey. Hem bu sefer ÇokKolay yöntemini kullanacaksınız! Tek yapmanız gereken, aşağıdaki basit talimatlara uymak:

1. Şimdi merasimsel bir yemin edin ve bunu kesin bir kararlılıkla yapın.
2. En favori porno sitenizdeki resim ve videoları bilinçli bir şekilde gezin ve site yöneticilerinin, oyuncuların ve hatta amatörlerin şok etmek ve yenilik sağlamak için nasıl da yırtındıklarına bakın. Süpernormal materyallerinin neresinin zevkli olduğunu düşünün.
3. PMO seansı bittiğinde, *“bir daha asla online haremi ziyaret etmemeliyim”* ya da *“başka bir ziyarete izin yok”* diye düşünmeyin. *“Artık özgürüm ve bu harika bir şey. Artık porno kölesi değilim! Bundan sonra bu iğrenç siteleri ziyaret etmeye ihtiyaç duymayacağım”* diye düşünün.

4. Birkaç gün dikkatli olun. İçinizde sinsi bir porno sabotajcısı olacak. Bir seans daha istediğinizin çok az farkında olabilirsiniz. Buradaki küçük porno canavarı, fiziksel dopamin açlığı. Aslında bu yanlış ve bunun neden yanlış olduğunu anlamanız önemli. Küçük canavarın ölmesi üç haftayı bulabildiği için, pornoyu bırakan kişi küçük canavarın açlığa devam edeceğini sanar ve bu dönem boyunca irade gücü kullanarak ayartmalara karşı gelmeye çalışır. Bu doğru değil zira pornonun tetiklediği dopamine vücudunuz değil beyniniz ihtiyaç duyar.

Eğer sonraki birkaç gün içinde bir göz atma arzusu gelirse, beyninizin basit bir tercih yapması gerekiyor. Bu duyguyu gerçekte olduğu şey - yani ilk online porno sitesi ziyaretinde başlayan, sonraki ziyaretlerin sürdürdüğü boş ve emniyetsiz bir duygu - olarak görebilirsiniz ve **“HARİKA! ARTIK PORNO KULLANICISI DEĞİLİM!”** diyebilirsiniz. Ya da, porno açlığı ile acı çekmeye başlarsınız. *“Bundan sonra ASLA porno izlemek istemiyorum”* deyip daha sonra hayat boyu *“Bir kerecik de olsa izlemeyi çok isterdim”* demek çok aptalca olurdu değil mi? İrade gücü yöntemini kullananların yaptıkları şey budur ve bu yöntemi kullananların acı çekmesi şaşılabilecek bir şey değil. Hayat boyu geri dönmemeyi umdukları bir şey için yine hayat boyu üzölmek ve onun acısını çekmek! Çok az kişinin başarılı olmasına ve başarılı olanların da çok azının tamamen özgürleşmesine şaşmamalı.

‘Şimdi anlatacağım zihinsel imgeyi kafanızda netleştirin zira bu dışsal uyaranların gücüne karşı koymanızda size yardımcı olacak. Kafanızda kendinizi sessiz bir şekilde otururken canlandırın. Telefon çalıyor ama siz telefonun çalmasına izin veriyorsunuz ve telefonun sesi sizi yerinizden kıpırdatmıyor. Telefonun çaldığının farkındasınız ama artık bunu umursamıyorsunuz ya da bu uyarının (telefona bak) komuta uymuyorsunuz. Aynı zamanda bu dışsal sinyalin, kendi başına üzerinizde hiçbir gücü olmadığını, sizi yerinizden kıpırdatamayacağını kafanızda netleştirin. Geçmişte bu sinyale otomatikman ce tamamen alışkanlık şeklinde itaat ettiniz, ona tepki verdiniz. Eğer isterseniz, bu sinyale tepki vermeme alışkanlığı geliştirebilirsiniz.

Aynı zamanda telefonun almasına tepki vermemenin bir Şey yapmanızı, bir çaba göstermenizi, bir Şeye karşı koymanızı ya da bir Şey ile savaŐmanızı gerektirmediğine, tamamen hiçbir Şey yapmamak Şeklinde olduğuna dikkat edin. Tek yaptığınız orada rahatlamak, sinyale tepki vermemek ve sinyalin çağrılarına aldırış etmemek. Telefonun alması, sizin kontrolü alışkanlık Şeklinde verdiğiniz tüm dışsal uyaranları temsil eden sembolik bir benzetme ve siz Şimdi bunlarla ilgili alışkanlığınızı bilinçli bir Şekilde deĐiŐtirmeyi ŐeĐtiniz.'

— Maxwell Maltz, "The New Psycho Cybernetics" Bölüm 12.

Bırmayı zorlaştıran Şeyler beklemek ve Şüphe etmektir. Bu nedenle **kararınız konusunda ASLA Şüpheye düşmeyin** nk bu kararın doğru bir karar olduğunu biliyorsunuz. EĞer kararınızdan Şüphe etmeye başlarsanız, kendinizi kaybet - kaybet durumuna sokarsınız. Açlık çektiğiniz için sefil ama eğer izlerseniz de suçluluktan sefil bir duruma. Hangi sistemi kullanıyor olursanız olun, pornoyu bırmakarak başarmak istediğiniz Şey nedir? Bir daha asla izlememek mi? Hayır! Birçok eski kullanıcı bir daha izlemezler ama hayatlarına bir Şeyden yoksunlarmıŐ gibi hissederek devam ederler.

Kullanıcılar ile kullanıcı olmayanlar arasındaki fark nedir? Kullanıcı olmayanların bir ihtiyaı yoktur, porno izlemeyi arzulamazlar, porno izleme açlığı hissetmezler ve porno izlememek için irade güçlerini kullanmaları gerekmez. Sizin baŐarmaya alıŐtıĐınız Şey bu ve bunu yapmak tamamen sizin gücünüzün sınırları içinde. Porno açlığının durması ya da artık kullanmayan biri olmak için beklemenize gerek. Son PMO seansınız bittiği ve dopamin arzını keŐtiĐiniz anda **SİZ ARTIK MUTLU BİR KULLANMAYANSINIZ!** EĞer Şunları yaparsanız da mutlu bir kullanmayan olarak kalacaksınız:

1. Kararınızdan asla Şüphe duymayacaksınız. Tek doğru kararı verdiniz.
2. Kullanmayan olmak için beklemeyeceksiniz. Bunu yaparsanız sadece olmayacak bir Şeyi beklersiniz ve fobi geliştirirsiniz.
3. Pornoyu düşünmemeye *alıŐmayacaksınız* ya da aydınlanma anının gelmesini beklemeyeceksiniz. Bunları yaparsanız da fobi geliştirirsiniz.
4. Porno yerine başka Şeyler ikame etmeyeceksiniz.

5. Porno kullananları oldukları gibi, yani acınası insanlar olarak görüp onlara imrenmek yerine onlara acıyacaksınız.

İyi günler de olsa kötü günler de olsa, pornoyu bıraktınız diye hayatınızı değiştirmeyin. Eğer değiştirirseniz, hiç gereği yokken gerçek bir fedakarlık yaparsınız. Yaşamaktan vazgeçmediğinizi unutmayın. Hiçbir şeyden vazgeçmediniz. Tam tersi, kendinizi berbat bir hastalıktan iyileştirdiniz ve o şeytani hapisneden kaçtınız. Günler geçtikçe, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığınız iyileşecek ve hayatın iyi günleri daha da güzelleşirken, hayatın kötü günleri daha az kötü olacak. Bıraktıktan sonraki günlerde ya da geri kalan hayatınızda porno her aklınıza geldiğinde, şunu düşünün:

“YAŞASIN! BEN PORNO KULLANMIYORUM!”

28.1 Son bir uyarı

Eğer bağımlı olmadan önceki güne dönebilseler, hiçbir kullanıcı porno izlemeye başlamaz. Pornodan tamamen kurtulan on binlerce kişi, yıllarca çok mutlu hayatlar yaşıyorlar ama sonra yeniden tuzağa düşüyorlar. Bu kitabın sizin pornoyu kolayca bırakmanıza yardım edeceğine güveniyorum. Ama uyarayım: Pornoyu kolayca bırakanlar, pornoya kolayca yeniden başlayabiliyorlar. **Bu tuzağa düşmeyin.**

Ne kadar uzun süredir kullanmıyor ya da yeniden başlamayacağınıza emin olsanız da, her ne nedenle olursa olsun hiçbir zaman porno izlememeyi kural haline getirin. Medyadaki ima ve üstü kapalı materyallere karşı koyun. Porno, internet pornosu ve dürtüsel mastürbasyonun ilişkileri ve çok büyük sayıda kadın ve erkeğin sağlığını öldürdüğünden habersiz bir şekilde, pornonun ana akım medyaya “açık fikirlilik” imajı ile çıkarılmaya çalışıldığını unutmayın.

O bir kerecik izlemenin size bir faydası olmadığı gibi, yoksunluk sancılarını rahatlatmayacak ama kendinizi berbat hissetmenize neden olacak. Tek yağa, sizi dopamin selinin içine atıp, kafanızın bir köşesine daha fazla istediğinize dair bir ses yerleştirmek olacak. Bir süre acınası bir halde yaşayacak ve sonra da o iğrenç tuzağa geri döneceksiniz.

Bölüm 29: Geri bildirim

Burada verdiğim savaş porno izleyicisine karşı değil, porno endüstrisinin tuzağına karşı ve bunu yapmaktan da büyük keyif alıyorum. Hapishaneden kurtulmuş yeni birini duymaktan büyük bir haz alıyorum. Ama bu haz, esas olarak iki tip porno kullanıcısından kaynaklanan hatırı sayılır derecede hüsrarla geldi. Bir önceki bölümdeki uyarıya rağmen, bırakmayı çok kolay yapan ama sonra yeniden bağımlı olan ve bir dahaki sefere de başarısız olduklarını gören insanlar beni sürekli olarak şaşırtıyorlar.

Bu, boğazına kadar bataklığa batmış ve kısa süre içerisinde tamamen gömülecek birini bulmaya benziyor. Bu insanları çekip çıkarıyorsunuz ve onlar da bunun için size minnettar oluyorlar fakat 6 ay sonra aynı bataklığa yeniden dalıyorlar. Çok kolay bırakan insanlar özel bir problem teşkil ediyorlar ama siz pornodan özgürleştiğinizde **LÜTFEN, LÜTFEN, AYNI HATAYI YAPMAYIN**. Bu insanların hala bağımlı oldukları ve dopamini özledikleri için yeniden başladıklarına inanıyorlar. Ama gerçekte, çok kolay bıraktıkları için porno korkusunu kaybediyorlar. *“Bir PMO seansı yapsam problem olmaz zira yeniden bağımlı olsam bile zaten çok kolay bırakıyorum.”* Korkarım ki bu iş böyle olmuyor. Bu şekilde pornoyu bırakmak kolay ama bağımlılığı kontrol etmek imkansız. Pornoyu bırakmış olmanın en önemli özelliği, onu bir daha asla izlememek.

Diğer hüsrana uğraticı izleyiciler ise pornoyu bırakmaya çalışmaktan korkan ya da bırakmaya çalışsalar bile oldukça zorlanan kişiler. Bu kişilerin temel problemleri şunlar gibi:

Başarısız olma korkusu.

Başarısız olmak ayıp değil ama denememek tam bir aptallık. Bir şeyden saklandığınız yok. Eğer başarısız olsanız bile, şu ankinden daha kötü olmayacaksınız. Ama başarırırsanız ne kadar harika olacağını düşünün. Eğer denemezseniz, başarısız olmayı garantilersiniz.

Acı ve perişan hissetme korkusu.

Acı ve perişan hissetme konusunda endişelenmeyin. Bir daha asla porno izlemezseniz, başınıza ne gelebilir? Hiçbir şey! Ama eğer porno izlemeye devam ederseniz, başınıza berbat şeyler gelecek. Sonuçta ilk başlardaki panik dopamin nedeni ve kısa sürede yok olacak. En büyük acı, korkudan kurtulmak. Porno kullananların sertleşme problemlerine, güvenilir seks performanslarına ya da diğer sağlık problemlerine hazır olduklarına gerçekten inanıyor musunuz? Eğer panik gelirse, derin bir nefes alın. Eğer başka insanlarla birlikteyseniz ve onlar sizi kötü hissettiriyorsa, onlardan uzaklaşın ve boş bir odaya ya da dışarı çıkın.

Eğer ağlamak istiyorsanız ağlayın. Utanmayın. Ağlamak, doğanın gerilimi gevşetme yoludur. İyi bir ağlamadan sonra daha rahat hissetmemek mümkün değil. Genç erkeklere verdiğimiz en büyük zararlardan biri, onları ağlamamaya koşullamamız. Göz yaşlarıyla mücadele ettiklerini görebilirsiniz. Duygu göstermemeyi öğreniyoruz ama duyguları içimize atacak şekilde tasarlanmadık. Gerekiyorsa bağırın, çığlık atın ve öfke nöbeti geçirin. Bir şeyleri tekmeleyin. Mücadelenizi, kaybetmenizin mümkün olmadığı bir boks maçı olarak düşünün. Kimse zamanı durduramaz ve her geçen dakika, içinizdeki o küçük canavar ölüme daha da yaklaşıyor. Kaçınılmaz zaferinizin tadına varın.

Talimatları uygulamamak.

Bazı porno izleyicilerinin bu kitapta yazılanların işe yaramadığını söylemesi ve biraz konuşunca bir ya da birkaç talimatı uygulamadıklarını söylemeleri inanılır gibi değil.

Talimatları yanlış anlamak.

Şu, görünen o ki en büyük problem:

“Sürekli porno düşünüyorum. Kendime engel olamıyorum.”

Tabii ki kendinize engel olamazsınız ve olmayı denerseniz fobi yaratırsınız ve perişan olursunuz. Bu, gece uyumaya çalışmak gibidir: ne kadar zorlarsanız, o kadar uyuyamazsınız. Pornoyu zamanın %95’inde düşünmeniz değil ne düşündüğünüz önemli. Eğer *“porno izlemeyi seviyorum”* ya da *“ne zaman özgür olacağım?”* gibi şeyler

düşünüyorsanız, evet perişan olursunuz. Bunun yerine “yaşasın özgürüm!” diye düşünürseniz, mutlu olursunuz.

“Porno canavarı ne zaman ölecek?”

Dopamin coşmaları vücudunuzu hızlıca terk edecek ama vücudunuzun hafif dopamin yoksunluğu hissinden ne zaman kurtulacağını söylemek zor. Bu his, normal açlığa, depresyona ya da strese benzer ve pornonun tek yaptığı bunun seviyesini arttırmaktır. Bu nedenle pornoyu irade gücü yöntemiyle bırakan kullanıcılar, vücutları dopamin yoksunluğundan kurtulduktan sonra bile bağımlılıktan kurtulup kurtulamadıklarını tam olarak bilemezler. Burada aslolan şudur ki sizin açlığın gitmesini beklemenize gerek yok. Bu neredeyse fark edemeyeceğiniz kadar hafiftir ve tek bildiğiniz isteme gibi bir histir. Dışçiden çıktığınızda çenenizdeki ağrının geçmesini bekliyor musunuz? Tabii ki hayır. Siz çeneniz ağrısa da hayata devam ediyorsunuz.

Yoksunluk hissini yok olmasını beklemeyin zira kendinize sürekli “*bu ne kadar sürecektir? Farklı hissetmeden kurtulmuş olmam mümkün mü?*” diye sorarak şüphe yaratırsınız. Asıl sancı korkudur o nedenle bıraktıktan sonra hayatın daha iyileşmesini beklemek şüphe yaratır. Yoksunluktan korkmadığınız sürece yoksunluğu algılamazsınız ve sinir sisteminizde büyük değişimler olması zaman alır. Eğer farklı hissetmeyi beklerseniz, sanki hiç ilerlemiyormuşsunuz gibi hissedip kararınızdan şüpheye düşersiniz.

“Aydınlanma anı gelmedi.”

Bunu beklerseniz, başka bir fobi daha yaratırsınız. Bir keresinde irade gücü yöntemi ile 3 hafta bırakmıştım. Bir arkadaşım ile konuşurken bana nasıl olduğumu sordu. “*Üç hafta dayandım*” dedim. Bunun üzerine “*Üç hafta dayandım derken ne demek istiyorsun?*” diye sordu. “*3 hafta porno izlemeden dayandım*” dedim. “*Hayat boyu dayanmayı mı planlıyorsun? Neyi bekliyorsun, neye dayanıyorsun? Sen şu an porno kullanmayan birisin.*” dedi.

“*Çok haklı, neyi bekliyorum?*” diye düşündüm. Maalesef tuzağı tam anlayamadığım için, kısa süre sonra porno izlemeye başladım ama bunu da not aldım. Son porno seansınızı

kapattığınız andan itibaren porno izlemeyen birisiniz. Önemli olan bu noktadan itibaren mutlu bir kullanmayan olmanız.

“Porno izlemek için ölüyorum.”

O zaman çok büyük aptallık yapıyorsunuz. Hem kullanmayan olmak istiyorum hem de porno izlemek için ölüyorum diyemezsiniz. Bu çelişkidir. Eğer porno izlemek istiyorum diyorsanız, porno bağımlısı olmak istiyorum diyorsunuz. Kullanıcı olmayanlar o iğrenç porno sitelerini ziyaret etmek istemezler. Ne olmak istediğinizi biliyorsunuz o nedenle kendinizi cezalandırmayı bırakın.

“Hayatım durdu.”

Neden? Tek yapmanız gereken kendinizi öldürmeyi bırakıp, kendinizi daha enerjik yapmaya başlamak. Hayatı durdurmanıza gerek yok. Olay şu kadar basit: Birkaç gün hafif bir travma geçireceksiniz. Vücudunuz bir dopamin coşkusu için fark edilmesi zor bir yoksunluk hissedecek. Unutmayın, pornoyu bırakmadan öncekinden kötü durumda değilsiniz. Siz bu yoksunlukları uyurken, süper marketteyken, kütüphanedeyken, işteyken ya da okuldayken sürekli çekiyordunuz zaten. Kullanıcı iken bunlar sizi rahatsız etmiyorlardı ve eğer pornoyu bırakmasaydınız, ömür boyu bunlarla uğraşacaktınız.

Porno ve orgazm fırsatlar yaratmazlar, sizi fırsatlardan mahrum bırakırlar. Vücudunuz dopamin açlığı çekerken bile, yemekler ve sosyal etkinlikler güzeldir. Hayat güzeldir. Çıkın ve sosyal etkinliklere katılın, orada çıplak dansçılar olsa bile. Sizin değil kullanıcı olan diğerlerinin yoksun olduğunu unutmayın. Onların her biri sizin yerinizde olmak isterlerdi, bunu unutmayın. Baş rol oyuncusu ve ilgi odağı olmanın keyfini çıkarın. Arkadaşlarınız eskiden yorgun ve utangaç olan sizin, enerji dolu ve neşeli olduğunuzu fark edecekler.

“Berbat durumdayım ve oldukça asabiyim.”

Bunun nedeni, talimatların hepsini uygulamamanız. Hangisini uygulamadığınızı bulun. Bazı insanlar bu kitapta yazılı her şeyi anlarlar ve hepsine inanırlar ama yine de sanki berbat bir şey oluyormuş gibi çok kötü bir his ile başlarlar. Siz sadece kendi istediğiniz

bir şeyi değil, her kullanıcının yapmak istediği bir şeyi yapıyorsunuz. Hangi yöntemle bırakıyor olursa olsun, eski kullanıcı, “YAŞASIN! ÖZGÜRÜM” diye özetlenebilecek belli bir zihin yapısına sahip olmaya çalışır. Amacınız buysa neden bekleyesiniz? Bu zihin yapısı ile başlayın ve bunu asla kaybetmeyin. Başka bir alternatifiniz yok.

“Bir hafta / bir ay / altı ay iyiydi ama şimdi yeniden tuzağın içindeyim.”

Kokunun sancının kendisi olduğunu unutmayın. Sancılara kapılırsanız daha da korkarsınız ve zayıflamış olan küçük canavarı beslersiniz ve kullanıcı olmayan kendinizi hayat boyu bağımlı kalacaksınız diye korkutursunuz. Gerçekte beyin yıkama değişmedi ve bu da talimatları takip etmemek demek. Hangi talimatı takip etmediğinizi kontrol edin.

29.1 Yapılacak işler listesi

Bu talimatların hepsini uygularsanız, başarısız olamazsınız:

1. Bir daha ASLA ama ASLA online haremeleri ziyaret etmeyeceğinize YA DA statik fotoğraflara bakmayacağınıza YA DA erotik şeyler izlemeyeceğinize YA DA süper normal uyaran içeren hiçbir şeye bakmayacağınıza yemin edin ve bu yemine uyun.
2. Hiçbir şeyden vazgeçmediğinizi kafanıza kazıyın. Ama bu, PMO kullanmayan biri olunca hayatınızın süper güzelleceği ya da sizin PMO’dan hayali de olsa bir destek ve zevk almadığınız anlamına gelmez. Aksi takdirde hiç PMO yapmazdınız. Bunun anlamı **PMO’nun size zerre gerçek zevk ve destek vermediğidir**. Bu, kafanızı ritmik olarak duvara vurup bunu durdurunca zevk hissetmek gibi bir zevk illüzyonudur.
3. Tasdikli porno kullanıcısı diye bir şey yoktur. Siz, tuzağa düşmüş yüz milyonlardan birisiniz ve bir zamanlar asla kurtulamam diyen diğer milyonlarca eski porno izleyicisi gibi, siz de pornodan kurtuldunuz.
4. Hayatınızın herhangi bir anında pornonun zararlarını ve faydalarını karşılaştırırsanız, her zaman ezici bir kesinlikle *“bunu yapma! Aptal mısın?”* deyin. Verdiğiniz karar %100 doğrudur ve tek doğru karardır. Şüphe ederek

kendinize işkence etmeyin. Unutmayın: Pornoyu bırakmanın kaybı sıfır, kazanma ve büyük kayıpları engelleme şansı çok yüksek.

5. Pornoyu düşünmemeye çalışmayın ya da sürekli pornoyu düşünüyorum diye endişelenmeyin. Bugün, yarın ya da geri kalan hayatınızda porno ne zaman aklınıza gelse, **“YAŞASIN BEN ÖZGÜRÜM”** diye düşünün.
6. Pornoyu ikame etmek için hiçbir şey kullanmayın. Uyurken laptopunuzu yatağın yanında tutmak gibi şeylerle kendinizi zorlamayın. Tiyatro, sinema ve dergilerden uzak durmayın. Hayatınızda sırf pornoyu bırakmanız nedenli hiçbir değişiklik yapmayın. Eğer yukarıdaki talimatları uygularsanız kısa süre içerisinde “aydınlanma anını” yaşayacaksınız ama:
7. Aydınlanma anının gelmesini beklemeyin. Hayatınıza devam edin ve iyi günlerin zevkine varırken kötü günlerle baş edin. Bu anın birden bire geleceğini göreceksiniz.

Bölüm 30: Batan gemidekilere yardım edin

İnternet pornosu ile ilgili algının değiştiğini hisseden porno kullanıcıları, bugünlerde panik içindeler. İnternet pornosunun bağımlılık yapıcı doğası hakkında daha fazla çalışma yapılıyor ve doğru bir şekilde geleneksel pornografiden daha farklı olduğu kabul ediliyor. Çok kolay, sürekli ve ücretsiz erişim imkanı, pornoğu savunanlar için bile alarm çanlarını çalıyor. İfade ve düşünce özgürlüğü için çıktıkları haçlı seferinin bazı öğelerin eline geçtiğini hissediyorlar. Kontrolsüz internetin vahşi batısında, süpernormal uyaranlara ulaşım için yaş sınırı koymak imkansız ve maalesef yakın bir gelecekte de konulabileceğe benzemiyor. Ama yüzbinlerce porno kullanıcısı ise pornodan kurtuluyor ve birçok bağımlı, porno ile madde bağımlılığı arasındaki benzerlikleri ortaya koyan araştırmaların farkına varıyor. Bir kullanıcı batan gemiyi her terkettiğinde, kalanlar daha da perişan hissediyorlar.

Her kullanıcı, iki boyutlu pikseller önünde zaman kaybedip kendi kendini sabote etmenin, beyni süper kimyasal seline boğmanın ve kötü cinsel performansı garantileyecek sinir sistemi ağları yaratmanın aptalca bir şey olduğunun içgüdüsel olarak farkında. Eğer hala bunun aptalca olduğunu düşünmüyorsanız, elinize bir porno dergisi alın ve şehrin merkezinde onunla konuşmaya çalışın. Gerçek bir insan ile yakınlığın zevkini ve sıcaklığını bu şekilde elde edemezsiniz. Fakat kullanıcılar, izlemeye devam etmek için mantıklı bir sebep bulamamalarına rağmen, herkes izlediği için kendilerini aptal gibi hissetmiyorlar.

Kullanıcılar “alışkanlıkları” konusunda utanmaz bir şekilde sadece araştırmacılara ve çevrelerindekiyle değil, kendilerine de yalan söylüyorlar. Bunu yapmak zorundalar zira bir miktar da olsa öz saygıları olacaksa, beyin yıkamasına ihtiyaçları var. Aynı zamanda sürekli olarak pornonun birer illüzyon olan “faydalarını” da gizli gizli reklam etmek zorundalar.

Bir kullanıcı irade gücü yöntemiyle bıraksa bile kendini yoksun hissediyor ve sızlanan birine dönme eğiliminde oluyor. Bu şekilde tek yaptıkları, kullanmaya devam etmekte ne kadar haklı olduklarını onaylamak oluyor. Eğer eski kullanıcı pornodan kurtulmayı başarsa, hayata kendi kendini sabote ederek, enerjisini boşa harcayarak ve bunları da

sürekli olarak haklı çıkarmaya çalışarak devam etmek zorunda kalmıyor. Kullanıcının kafasını kumun içinde tutanın korku olduğunu ve davranışlarını pornoyu bırakana kadar sorgulamadıklarını unutmayın. Kullanıcılara, bu korkulardan kurtulmaları konusunda yardım edin. Onlara hayatı bir hapisane içinde yaşamadan devam etmenin nasıl harika bir şey olduğunu, sabah enerjisiz ve kendinden nefret ederek değil de fit ve sağlıklı uyanmanın güzelliğini, kölelikten özgürlüğün muhteşemliğini, hayatın tadına varabilmenin mutluluğunu anlatın. Daha da iyisi, onların bu kitabı okumasını sağlayın.

Evli bir kullanıcıyı, ilişkisini bilerek baltaladığı, bir çeşit aldatma içinde olduğu ve kirli olduğu gibi şeyler söyleyerek küçümsememeniz önemli. Özellikle irade gücü yöntemini kullanan eski kullanıcılar bu konuda çok kötüler. Beyin yıkamanın bir kısmından kurtulamadıkları için, kendilerini bir şeyden fedakarlık yapmış gibi hissediyorlar. Bu nedenle de savunma mekanizmaları devreye giriyor ve porno izleyenlere saldırıyorlar. Bu, eski kullanıcının egosunu kuvvetlendirebilir ama kullanıcıya bir yararı olmaz. Tek başarabileceğiniz, kullanıcının sırtını duvara yapıştırıp kendisini çok kötü hissetmesini ve böylece eskisinden de fazla porno izlemesini sağlamak olacaktır. Birçok kullanıcının bırakma nedeni, sağlık camiasının yerleşiklerinin internet pornosuna bakışının değişmesi olsa da, bu pornoyu bırakmayı kolaylaştırmıyor. Aslında bırakmayı daha da zorlaştırıyor zira çoğu kullanıcı pornoyu temel olarak sağlık nedenleriyle bıraktığına inanıyor. Ama bu tam olarak doğru değil.

Sağlık riskleri çok yüksek ve temel nedenlerden biri olsa da, kullanıcılar porno ile yaşam enerjilerini yıllardır sabote ediyorlar ve bu konuda çok büyük düşüş yaşamıyorlar. Asıl neden, toplumun pornonun ne olduğunu görmeye başlaması: madde bağımlılığı!

Birçok ülke porno ile, pornoyu yasaklayarak mücadele etmeye çalışıyor ama bu klasik bir seyahat eden kullanıcı ikilemi yaratıyor. Ülkeler bu yasakların porno tüketimini azaltacağını umuyorlar ama kullanıcılar bir şeyden yoksunmuş hissi ile porno açlığı duyuyorlar ve bir yolunu bulduklarında, online haremlerine daha iştahlı ve bağımlı bir şekilde dalıyorlar. Bu nedenle de yasaklamak çözüm değil. Yasaklamak kullanıcıların gözünde pornoyu daha değerli yapmaktan başka bir işe yaramıyor.

Yasaklamanın en kötü etki yaptığı kesim ergenler. “İfade özgürlüğü” söylemini rehin alan porno endüstrisinin özellikle bu kesimi hedef almalarına izin veriyoruz. Sonra da hayatlarının bu en stresli döneminde, onları pornoyu bırakmaya zorluyoruz zira porno onlar için çok zararlı. Birçoğu ise pornodan uzak duramadıkları gibi, hayat boyu suçluluk duygusu geliştiriyorlar. Birçoğu ise mutlu bir şekilde pornodan uzak durmayı başarıyor ve “Güzel. Şimdi böyle yaparım ve zaten zaman geçince iyileşirim.” diyor. Sonra iş bulma stresi ve korkusu gibi yetişkin zorlukları ile karşılaşılıyorlar ve ardından da iş bulmak gibi hayatın iyi zamanları geliyor. Acı ve stres ortadan kalkıyor, kendilerini güvende hissediyorlar ve eski tetik mekanizmaları yeniden çalışmaya başlıyor. Beyin yıkamanın bir kısmı hala orada olduğu için, yeni iş laptopunun kokusu geçmeden kullanıcı yeniden online haremın kıyısında oluyor. İşe başlamanın mutluluğu, kötü duyguları zihinden uzaklaştırıyor. Yeniden bağımlı olmak gibi bir niyetleri yok tabii ki. Tek bir kerecik bakacaklar ve bu da zararlı değil. Ama maalesef. O tek bir izleme ve artık çok geç! Çoktan bağımlı oldular bile.

Küçük canavarın eski açlığı yeniden başlayacak ve hemen bağımlı olmasalar bile, bir depresyon sonrası muhtemelen bağımlı olacaklar. Eroin bağımlılarının yasal olarak suçlu olmalarına rağmen, toplum porno bağımlılarını teşvik ediyor. Zavallı porno bağımlılarına da aynı gözle bakmalıyız. Porno izleyenler bunu istedikleri için yapmıyorlar, yapmak zorunda olduklarını düşündüklerinden yapıyorlar. Eroin bağımlısından farklı olarak, çok ama çok uzun yıllar boyunca fiziksel ve zihinsel işkenceye maruz kalıyorlar. Hızlı bir ölüm yavaş yavaş ölmeye yeğdir deriz o nedenle zavallı porno izleyicisine özenmeyin. **Porno izleyenlere acıyın.**

Bölüm 31: Kullanıcı olmayanlara tavsiyeler

31.1 Porno izleyen arkadaşınızın bu kitabı okumasını sağlayın

Önce, kitabın içeriğini inceleyin ve kendinizi porno izleyicisi yerine koymaya çalışın. Sağlıklarını mahvettiklerini ve ateşle oynadıklarını söyleyerek onları bu kitabı okumaya zorlamayın. Bunu sizden daha iyi biliyorlar. Kullanıcılar porno izlemekten zevk aldıkları ya da izlemek istedikleri için izlemeye devam etmezler. Kendilerine ve diğerlerine bunu söyleme sebepleri, öz saygılarını muhafaza etme ihtiyacıdır. Kullanıcılar porno izlerler zira pornoya bağımlıdırlar ve pornonun kendilerini rahatlattığını, kendilerine destek ve cesaret verdiğini ve hayatın “seks” olmadan zevkli olmayacağını düşünürler. Eğer porno izleyicisini bırakmaya zorlarsanız, kapana kısılmış bir hayvan gibi hissedecekler ve haremlerine girmeyi daha fazla isteyeceklerdir. Bu da onları gizli kullanıcıya çevirebilir ve pornoyu kafalarında çok daha fazla değerli yapabilir.

Bunun yerine, madalyonun öteki yüzüne odaklanın. Onları eski kullanıcılarla tanıştırmın (bloglar, forumlar, NoFap, Your Brain on Porn, etc.). Eski kullanıcıların onlara eskiden kendilerinin de nasıl hayat boyu bağımlılığa mahkum olduklarını düşündüklerini ve şimdi hayatın nasıl çok daha güzel olduğunu anlatmalarını sağlayın. Onları bir kez bırakabileceklerine inandırdınız mı, zihinleri açılmaya başlar. Bundan sonra ise onlara, yoksunluk sancılarının yarattığı sanrıları anlatın. “Dopamin coşmasının” onlara enerji vermediğini, tam tersine onların kendilerine güvenlerini mahvettiğini ve onları yorgun ve asabi yaptığını anlatın.

Kullanıcı, bu kitabı okumaya hazır olmalı. Kendisi sayfalar dolusu cinsel fonksiyonalite bozukluğu hikayesi okuyacağını düşünecektir. Ona bu kitabın yaklaşımının farklı olduğunu ve bu tür hastalıklara çok az değindiğini anlatın.

Kısacası, bu kitaptaki materyalin karanlıkta kalmasına izin vermeyin. Arkadaşlarınıza tanıtın ama bu konuda ısrarcı olmayın. Eğer tartışmayı kazanma amacıyla konuşursanız, onları daha da yabancılaştırmaktan başka bir şey başaramazsınız.

31.2 Bağımlılığımı sevdiğime söyleyebilir miyim?

“Alışkanlığımdan” karıma, sevgilime ya da partnerime, bana bırakmamda yardımcı olmaları açısından, bahsedebilir miyim? Burada birçok faktör devreye giriyor.

Eğer irade gücü yöntemini kullanarak bırakmaya çalışıp başarısız olduysanız ve bundan partnerinize daha önce bahsettiyseniz, bu yeni yaklaşımı ona da anlatın ve bu kitabı okuyarak kendilerini eğitmelerini sağlayın. Yoksunluk döneminde size yardımcı olup sizi motive edebileceklerdir ve küçük canavar sizi yıkmaya çalıştığında size destek olacaklardır.

Eğer porno tuzağından yeni haberdar olduysanız ve ilk defa bırakmaya çalışacaksanız, ÇokKolay’ı önce tek başına uygulayın. Daha önce açıklandığı gibi, bu zevkli bir süreç olmalı. Ama eğer süreci zor bulursanız, o zaman partnerinizden yardım isteyin. Partnerinize karşı açık ve hassas olun. Bu, ilişkinizi güçlendirecektir⁶.

Pornodan kurtulma sürecini zevkli ve kolay bir şekilde yürütüyorsanız, partnerinize bir şey söylemenize gerek yok. Ama partnerinizin neden birdenbire daha iyi görüldüğünüze, hissettiğinize ve performans gösterdiğinize şaşırmasına hazırlıklı olun!

31.3 Partnerim pornoyu bırakıyor

Pornografi, ilişkileri mahveden sapkın bir bağımlılıktır ve pornodan anında kurtulabilirsiniz ama iyileşmek zaman alacaktır. Bağımlılıklarından kaynaklanan birçok irrasyonel inanca sahip olan kullanıcı, sinirlerini partnerlerinden ve sevdiklerinden çıkarmaya yeltenebilirler. Partnerlerine yalan söyleyebilirler, onları manipüle etmeye veya suçlu hissettirmeye çalışabilirler. Her kullanıcı böyle değil ama bu, hastalığın ileri evrelerinde artık çok karşılaşılan bir durum. Porno bağımlılığı kaynaklı bu davranışlar konusunda kendinizi eğitmeniz, bu davranışları yakalayabilmeniz önemli ve eğer bunlar mevcutsa, cinsel bağımlılık konusunda uzman bir terapist görmeniz oldukça faydalı olacaktır.

⁶ Çevirenin Notu: Bunu yapmayın. Partneriniz sizin zayıf biri olduğunuzu düşünebilir ve bu da ilişkinizi güçlendirmez ama zayıflatır.

Eğer partneriniz yoksunluk döneminde ise, sıkıntısını hafifletmek için ona bırakmanın aslında kolay olduğunu ve bunu kendilerinin de yapabileceğini söylemeye çalışmayın. Bunun yerine onunla nasıl gurur duyduğunuzu, nasıl daha iyi görüldüğünü, birlikteliğinizin nasıl daha güzel olacağını söyleyin. Bunu yapmaya devam etmeniz önemli zira kişi bırakmaya çalışırken bu denemenin zevki ve çevresindekilerden aldıkları takdir onlara oldukça yardımcı olacaktır. Ama bunu unutmaya meyilli olduklarından, onu takdir edip yaptıklarının ne kadar iyi bir şey olduğunu ona hatırlatın.

Porno hakkında konuşmadığı için, pornoyu unuttuğunu ve sizin bunu ona hatırlatmanızı istemediğini düşünebilirsiniz. Ama irade gücü yönteminde durum genellikle tam tersidir ve kişi pornoyu takıntı derecesinde düşünür. Bu nedenle konuyu açmaktan korkmayın ve onu takdir etmeye devam edin. Eğer bunun ona hatırlatılmasını istemezse, partneriniz bunu size söyleyecektir.

Yoksunluk döneminde hissettikleri baskıyı hafifletmek için ekstra çaba gösterin ve partnerinizin hayatını daha ilginç ve eğlenceli hale getirin. Bu porno bağımlısı olmayan ve porno izlemeyen kişi için de zor bir dönem olabilir. Eğer grubun bir üyesi asabi ise, çevresinde de sıkıntı yaratabilir. Bu nedenle eski kullanıcının asabi olabileceğini ve bu zor dönemin acısını sizden çıkarmaya çalışabileceğini öngörün. Misilleme yapmayın. Bu, takdire ve sempatiye en fazla ihtiyaç duydukları dönem. Eğer siz de asabileşirseniz - bu anlaşılır bir şey olsa da - bunu ona göstermemeye çalışın.

İrade gücü yöntemi kullanarak bırakmaya çalışan kişinin yapacağı hilelerden biri de sinir nöbetlerine girip partner ya da arkadaşlarının *“senin böyle acı çekmene dayanamıyorum, zehrini içmeye devam et ama böyle olma”* demelerini ummaktır. Böylece kullanıcı utanç duymadan porno izlemeye dönebilir zira kendisi *“yenilmemiş”* ama istek üzerine pornoya geri dönmüş olur. Eğer eski kullanıcı bu hileye başvurursa, onu pornoya dönmesi için kesinlikle cesaretlendirmeyin. Bunun yerine, *“eğer porno seni bu hale getiriyorsa, artık özgür olduğun için Tanrıya şükrediyorum. Bırakma cesareti göstermen ne kadar da güzel”* deyin.

Pornodan kurtulma döneminde, iyileşen iki kişi olduğunuzu unutmayın. Partneriniz pornodan kurtulurken, sizin de kendi destek ağınızın olması, kendinize özen

göstermeniz ve kendi sınırlarınız olması çok önemli. Bu süreç bir gecede olmaz ve güven, iletişim ve sorumluluk gerektirir. Günlük tutmak, kendi tutkularınızla uğraşmak ama en önemlisi terapi, sürece yardımcı olacaktır.

31.4 Pornoya dönme (hastalığın nüksetmesi)

Bu bölüm, tuzağı terk edenler için uyarı niteliğinde yazıldı. Kişisel olarak ben hiç geri dönmedim ama başkaları ile yapılmış görüşmeleri ve bilişsel terapi tekniklerini kullanarak hastalığın nüksetmesi durumunu anlatacağım.

Öncelikle buna hastalığın nüksetmesi demenin zararlı olduğunu söyleyeyim. Tek yaptığınız şey, kendinizi tutamamanız ve küçük canavarı beslemeniz ve küçük canavarın da beyin yıkama canavarını yeniden canlandırması. Porno tuzağına geri kayan kullanıcılar, genellikle bir sürü irrasyonel inanca sahiptir:

- “*Bu illetten hiçbir zaman kurtulamayacağım.*” - **Felaketçilik**
- “*Egzersiz yapmalıyım, hergün çalışıp verimli olmalıyım.*” (aka - **musterbasyon**)
- “*Bugün PMO yaptım. Bu kitapları ve forumları okumamın ne faydası var. Amacım mastürbasyon bile yapmamaktı ama şimdi tam bir kaybedenim ve tuzağa geri düştüm.*” - **Düşük Hayal kırıklığı Toleransı**
- “*Arkadaşlarım / forum okuyucuları / diğerleri (x) gündür PMO yapmıyorlar ama ben tam bir umutsuz vakayım. Dün sıkı çalışabildiğim ve verimli olduğum için iyi hissettim ama bugün verimsizdim ... Yokuş aşağı gidiyorum.*” - **Kendini başkaları ile karşılaştırmak**
- “*Cinsellik düşünmemeliyim*” - Kendileri, toplum ya da ebeveynleri tarafından kafalarına **katı inançlar** ekilmiş. Kendine işkence etmek amaçlarına ulaşmada sana yardım sağlıyor mu ve eğer yardım ediyorsa yolculuktan zevk alıyor musun?

Her kullanıcının kendi beyin yıkamasına giden sayısız faktör var gibi görünüyor. Siz kendinizi, diğerlerinden çok daha iyi biliyorsunuz. Bu düşüş, muhtemelen talimatları uygulamamanız nedeniyle oldu. Bir şekilde pornoda bir değer gördünüz ama nasıl?

Beyin yıkamanın temizlenmesinin zaman aldığı genellikle görmezden gelinir. Bu süreci daha zor yapmaz ama neredeyse her endüstri seksini kullanır ve bu nedenle de beyin yıkamadan kurtulmak, en azından başlangıçta, bilinçli bir süreçtir. Bu nedenle kitaptaki dersleri içselleştirmek zaman alabilir. Bu içselleştirmeyi sağlamlaştırmak için, kitabı birkaç kere okumanızı tavsiye ederim.

Dindar insanların oldukça şaşırtıcı ama sık rastlanan bir deneyimi de, kendilerini kefarete ödemek adına bir miktar cezalandırma istekleridir. Bırakmayı kolay bulurlar ama sonra böyle hissettikleri için suçluluk duyarlar. Ama kendinizi sabote edip olayı zorlaştırmaya ne gerek var? Küçük canavar bu açıdan oldukça sinisi bir yaratık, bunu unutmayın. Kendinizi porno endüstrisi tarafından uzun zaman önce içinize işlenen küçük canavardan koparın. Okul bahçesinde öfke nöbeti geçiren bir zorbayı hayal edin. Bu zorbaya ne dersiniz? Eğer ona teslim olursanız, onu güçlendirirsiniz. Bırakan biri zorbayı beslemeye başlayabilir ve beyin yıkamayı güçlendirebilir ama kafalarındaki tuzak kavramı değişmemiştir. Eğer bu olursa, kendinize gelin, neyin yanlış gittiğini bulup düzeltin ve özgürlüğünüzün tadını çıkarmaya devam edin!

Siz, dürtüleriniz değilsiniz. Farkındalık meditasyonu, düşüncelerinizin farkına varma alıştırmasıdır ve zihnin doğasında bulabileceğiniz temel dersler vardır. Genel olarak meditasyon yapmanız şiddetle önerilir ve meditasyon inançlarınız ile de çelişmez. Kendinizle ya da küçük canavarla savaşamazsınız. Kendinizi koşulsuz severek sürece devam etmelisiniz. Ama yenilgiyi kafanızdan atın. Aşağıda *Bir Porno Bağımlısının Meditasyonları* kitabından bir bölüm var:

Porno izlemenin size hiçbir yararı olmadığı, size zarar vermekten başka bir şey yapmadığı için, böyle bir şeyi yapmayı istemek oldukça gülünç bir şey. Ben pornoyu çamaşır suyu içmeye benzetiyorum:

Çamaşır suyu içmemenin zorlu süreci!

Merhaba! Biz ÇamaşırSuyuYok grubuyuz ve katılımcılarımızdan belli bir süre çamaşır suyu içmemelerini istiyoruz. Amacınız aylık yarışmaya katılıp kendi öz kontrolünüzü test etmek de olabilir, aşırı çamaşır suyu içmeniz yüzünden

hayatınızda problemler yaşadığınız için amaşıır suyu bağımlılığından kurtulmak da. Her ikisi için de burada kaynak ve destek bulabilirsiniz.

- “Bazen bir veya iki bardak amaşıır suyu içmeme izin veriyorum. Bir damladan ne olur demenin yalan olduğunu biliyorum ama tek bir bardağın da zararlı olacağını düşünmüyorum. Bir tek bardak, onca saat içmeme abamı yok edemez.”
- “amaşıır suyu içmeyi bırakmakta bir problemim yok ama bazen yolda yürürken birinin bir bardak su içtiğini görüyorum ve o bardakta amaşıır suyu olduğunu hayal ediyorum. Sonra amaşıır suyu içmeyi arzuluyorum ve kendimle mücadele ettikten sonra akşam pes edip bir bardak amaşıır suyu içiyorum.”
- “Benim problemim, bazen mutfakta yalnız kalınca, bardakları görmek ve amaşıır suyunun olduğu dolabı açıp, amaşıır suyu şişesini koklamak istemek. ... Bunu yaparsam başa dönüyorum. Bırakmak için ölüyorum ama bırakamayacağımdan eminim.”
- “amaşıır suyu içmeyi bırakmak imkansız. Sürekli bir ağzım olacak sonuçta. Sürekli olarak amaşıır suyu içebileceğimi hatırlatan bir boğazım olduktan sonra nasıl bırakabilirim ki?”
- “Çok iyi gidiyordu be adamın. 19 gün amaşıır suyu içmedim! Önemli olan, yenilgilerinden ders almak. Artık ne yapmaktan kaçınmam gerektiğini biliyorum: süpermarketteki temizlik reyonu ürünlerinden uzak durmak. Şimdi yeniden başlayacağım ve bir ay amaşıır suyu içmeyeceğim.”

Eğer amaşıır suyu içmek için yanıp tutuşuyorsan, sakın ol! Hack kitabı ne diyor hatırla::

“Zevkten ve destekten mahrum kalacağımız korkusu yüzünden amaşıır suyunu bırakmak zordur. Bazı zevkli durumların artık eskisi gibi olmayacağından korkarız. Stresli durumlarla başa çıkamamaktan korkarız. Başka bir deyişle, amaşıır suyu alıp içmenin bir insan için şart olduğu

yanılışı, beyin yıkamanın sonucudur. Dahası, amaşıır suyunda bize yardım eden bir Şey olduğu ve amaşıır suyu imezsek bundan mahrum kalacağız, içimizde bir boşluk olacak inancı bizi bağımlı tutar. Şunu kafanıza kazıyın: Make this clear in your mind: amaşıır suyu boşluğu doldurmaz, onu yaratır!”

“Bir bardak amaşıır suyuna beş dakika bakmaya zorlandığınızı dőőőőőő. Kokusunu sevdiğiniz markalardan birini dőőőőőő. amaşıır suyu orada ve siz kafanızı çevirip gözlerinizi kapatamıyorsunuz.

Açlık hissediyor musunuz? Dilinizde veya nefesinizde bir değişiklik hissediyor musunuz? Hisleriniz neler ve ne hatırlıyorsunuz? Bunları tanımlayın. amaşıır suyu bunları bulanıklaőtırmaya ve kafa karıştırıcı yapmaya alıőtıyor. Sizin sadece sizi yakalamak isteyen şeye odaklanmanızı sağlıyor” derim.

Sizin duygularınızı görmezden gelmeye alıőtıyorum ya da ben akıllıyım siz aptalsınız demeye alıőtıyorum. Yapmaya alıőtıėım şey, bu bağımlılıktan kurtulmak için, bırakmanın ne kadar da kolay olduğunu size sergilemek. Porno izlemek “X durumundayım o zaman porno izleyeyim” gibi bir a-kapa dőğmesine sahip değil. Bunlar fantezi ve yalan! Hangi sıklıkta amaşıır suyu içiyorsunuz? Hiçbir zaman değil mi? Neden? Zira bu korkunç bir şey olurdu. PMO’nun da kendinize yaptığınız korkunç bir şey olduğunun farkına varmadan, pornodan nasıl kurtulacaksınız?

31.5 Peki ya MO (mastőrbasyon, orgasm)?

İnsanlık fi tarihinden beridir hiçbir sorun yaşamadan mastőrbasyon yapıyor. Açıklık getirmek gerekirse, sorun porno.

Fakat bunu söyledikten sonra şunu da söylememiz lazım: Porno bağımlısı olmanızla aynı nedenlerle MO bağımlısı da olabilirsiniz: “Orgazm olmalıyım” zihniyeti, vücudu seks yapmaya zorlamak ya da yalın bir hedonist zevk peşinde koőtmacılıėı.

Porno ve mastürbasyon muhtemelen zihninizde derin bir şekilde birbirine dolanmış vaziyette. Birçok kullanıcı, porno tarafından tetiklenen fanteziler yüzünden porno tuzağına geri düşerler. Beyniniz yeniden kablolandıkça, beyin yıkamanın zaman içinde yok olduğunu göreceksiniz ama en iyisi bir süre MO'dan da uzak durmanız. Aynı zamanda süreci hızlandırmak için, gerçek bir seks hayatı aramalısınız.

Bu, kitapta uymanız gerektiği söylenen talimatlardan biri değil ama bunu gözden geçirin. Meni Tutmanın (semen retention) birçok faydası rapor ediliyor - odaklanma ve enerji artışı, beyindeki bulanıklığın yok olması ve kendine güven artışı bunlardan birkaçı. Kişisel deneyimim, bunun açık fark yarattığı.

Kesin bilimsel bilgiye dayanmadan spekülasyon yaparak, semen retention'ın faydalarının şu birkaç faktöre dayanabileceğini düşünüyorum:

- Orgazmdan sonra beyin, dopamin salgılanmasını bastıran prolaktin salgılar.
- Beyni dopamin coşmalarından mahrum bırakmak, basit bir yaşamdan daha fazla doyum almayı sağlar.
- Sperm 78 gün sonra kan tarafından yeniden absorbe edilir ve vücudun alabileceği en iyi besinlerden biridir.
- Cinsel enerjiyi verimli alışkanlıklara yönlendirmek ekstra verimlilik sağlar.

Orgazm olmadan seks yapmak isteyebilirsiniz ve daha önce de belirttiğimiz gibi bu harika bir deneyimdir. Bu kabiliyetinizi, Kegel egzersizleri yaparak daha da güçlendirebilirsiniz. Kişisel deneyimime göre, bu kası hedeflemenin en efektif ve kolay yolu, işlemeyi yarıda kesmek. Tantrik ve üreme seksini birbirinden ayırmak, PMO'dan kurtulmanın bonuslarından biri ve partnerim de buna bayılıyor!

31.6 Standart tavsiyeden sapmalar

Bu bölüm yeni ve kaygılı bir şekilde yazıldı ama bu konuya değinmemiz gerekiyor. ÇokKolay yöntemini kullanan bazı insanların porno izleme isteği o kadar düşüyor ki, oturup son PMO seansını yapamıyorlar bile. **Bunda sorun yok**, ama son PMO seansını yapmanın gücünü küçümsemeyin. PMO'dan ne kadar öğrendiğinizi bilerek internet

pornosuna son bir kez girmeniz gerçekten çok güçlü bir deneyim olacaktır. Ben bunu çok faydalı buldum ve bu pislikten kurtulduğum için mutluydum. Bu nedenle de, bunu bir daha yapmayacak olmak beni gerçekten çok rahatlattı. Ama sizin durumunuz farklı olabilir.

Bu nedenle eğer zaten tuzaktan çıktıysanız ve beyin yıkamayı da attıysanız, küçük canavarı beslemenin bir gereği yok. Özgürlüğünüzün tadını çıkarın!

31.7 Bu skandalın sonlandırılmasına yardımcı olun

İnternet pornosu, iyi niyetli bireysel özgürlük çabalarının ardına saklanan, özgür toplum içindeki tehlikelerden biri. Bireysel özgürlük kesinlikle medeniyetin temeli ve insanlık bu kadar ilerlemesini bireysel özgürlüklere borçlu. Bilgimizi ve deneyimlerinizi sadece birbirimize değil gelecek nesillere de iletebildiğimiz için başarılı bir türüz. Fakat porno üreticileri iyi niyetli değiller ve bireysel özgürlüklerin arkasına insanlığa faydalı bir iş yapmak için saklanmıyorlar. Özellikle de şimdi internet pornosunun bağımlılık yapıcı özelliklerini ortaya çıkaran birçok çalışma varken, bunu daha iyi biliyoruz. Belki ilk başlarda insanlar pornonun gerçekten cinsel eğitim için faydalı olduğunu düşündüler ama otoriteler bu düşüncenin temelsiz olduğunu biliyorlar. Hiçbir internet porno sitesi de gerçekten eğitim amaçlı olduğunu iddia etmiyor. Tek iddia ettikleri daha fazla şok, daha fazla yenilik ve sunduklarının kalitesinin artması.

Buradaki açık ikiyüzlülük inanılmaz boyutta. Okullarda zorbalık yapılmasına ve insan vücudunun objeleştirilmesine toplum olarak karşı çıkıyoruz. Ama internet pornosu probleminin yanında bunlar birer sivilce sadece. Her geçen sene, porno bağımlısı sayısı yeni rekorlar kırıyor ve inanılmaz sayıda insan hayali piksel insanlarla sağlıklarını, enerjilerini ve zamanlarını çöpe atmak pahasına zaman geçiriyorlar. Porno ilişkilerin en büyük katili ve her sene yüzbinlerce bağımlının hayatını mahvediyor. İnternet porno üreticileri ana akım yayınlarda reklam yapmıyor ama buna ihtiyaçları da yok. Biyolojik dürtülerimiz bizi sayısız vücut sundukları online haremlemlerin sınırlara götürüyor ve onlar da bize yerel uyuşturucu satıcısı gibi bedava örnekler veriyorlar.

Pornonun reşit olmayan kullanıcıları “uzak tutmak” için 18+ uyarısı kullanması ne kadar akıllıca! Birçok ergen bunu takmıyor zaten. Porno her yaştan insanı etkileyen bir illet. *“Biz sizi tehlikeleri konusunda uyardık. Bu sizin tercihiniz”* diyorlar. Ama yaşı doğrulamak için herhangi bir adım atıyorlar mı? Hayır. Bu, kullanıcıları kaçıracaktır. Ama eğer yaş doğrulama yasal olarak dayatılırsa, bunu dayatmayan bir ülkeye kaçarlar. Ya da birkaç “elite” para verirler ve yasağın karaborsa ve mafya yarattığını yazdırırlar. Ama kimse alkol yasaklarının kalkmasının alkol ölümlerini azaltmadığını ya da yasal güçlerin mafyayı kontrol etmekte nasıl başarısız olduğunu hatırlamıyor.

Biz bu sorunu başka şekilde çözebiliriz: genç nesilleri eğiterek. Alışveriş yaparken alkol ve sigaranın etrafından dolanabiliyorlarsa, internet pornosu için de aynı şeyi yapabilirler. Halihazırda zaten “No Nut November” (Boşalmasız Kasım) ve “Coomer” (aşırı mastürbasyon yapanlarla dalga geçmek için yaratılmış bir internet mem karakteri) gibi memler ana akım olmaya başladı.

Kullanıcının tercih kabiliyeti, eroin bağımlısından farklı değil. Bağımlı olmayı, kullanıcıların kendileri istemiyor. Onlar bu tuzağa düşürüldüler. Eğer tercih şansları olsa, yarın porno kullanan tek kesim yeni porno izlemeye başlayan ve istedikleri zaman bırakabileceklerini sanan ergenler olur.

Peki bu çifte standart neden? Eroinmanlar suçlu gibi görülürken bağımlı sayılıp gerekli yardım neden alabiliyorlar? Porno bağımlısını da bağımlı olarak kaydetmeye çalışın. Bir bağımlı doktora giderse, duyduğu şey en fazla *“bu kadar yapma, daha az yap”* oluyor ve bunun işe yaramadığını herkes biliyor. Ya da depresyonunu çözmek üzere ilaç yazıyorlar. En kötüsü ise gidip kendilerine gerçek bir partner bulma öğüdü. Partnerlerinin arkasından gizli gizli porno izleyen bağımlıları bilmiyorlar mı?

Korkutma kampanyaları da kullanıcılara yardım etmiyor ve kötüsü onların kurtulmasını da zorlaştırıyor. Bu kampanyalar kullanıcıları korkutuyor ve bu da onları daha fazla porno izlemeye itiyor. Ergenlerin bağımlı olmasını da önlüyorlar. Ergenler pononun libido katili olduğunu biliyorlar ama bir kerecikten bir şey olmayacağını da biliyorlar. Bağımlılık çok yaygın olduğu için, eninde sonunda ergenler de sosyal baskı ya da merak ile porno

sitelerini ziyaret etmeye başlıyorlar. Bedava porno videoları sürüyle olduğu için, onlar da büyük oranda bağımlı oluyorlar.

Neden bu skandalın devam etmesine izin veriyoruz? Neden hükümetler uygun kampanyalar yaratmıyor? İnternet pornosunun bir uyuşturucu ve zehir olduğu, rahatlatmadığı, güven kazandırmadığı, sınırları yok ettiği, bağımlılığın bir kerecik izlemelerle başladığı neden bize anlatılmıyor? Neden mesela kayıtlı kredi kartı onayı gibi yöntemlerle yaş onaylaması dayatılmıyor? Birçok porno sitesinin sahibi olan Mindgeek firması, hükümetleri kendi ürünleri olan yaş onaylama çözümü kullanmaya ikna etmeye çalışıyor. Bunu yapmalarına izin vermeyin! H. G. Well'in *Zaman Makinesi* eserinde bir adamın nehre düştüğü uzak bir gelecek anlatılır. Yanındakilerin tek yaptığı şey nehir kenarında öylece oturup onun çılgınlıklarına kayıtsız kalmak. İnsanlık dışı ve rahatsız edici olabilir ama toplumun porno krizine karşı tepkisi de böyle.

Toplumda ise bir değişim rüzgarı var. Tepeden aşağı bir kartopu yuvarlanmaya başladı ve bu kitap umarız ki bunu bir çığa çevirmeye yardımcı olacak. Siz de bu mesajı yaymamıza yardımcı olabilirsiniz. Eğer irade yöntemiyle pornodan kurtulmaya çalışan birini görürseniz, onları kibarca bu yönetime yönlendirin. Ama asıl iş, porno ile ilgili anlatıyı değiştirmek. Eğer pornonun normalleştirildiğini görürseniz, insanları bu konuda eğitin. Ara ara negatif tepki alabilirsiniz ama bazen tek bir komut, ihtiyaç olunan tek şeydir. Çoğu insanın daha önce başına geldiği gibi, özgürlüğe açılan kapıyı gösterdiğiniz için size minnettar birçok insandan mesaj alabilirsiniz.

31.8 Son uyarı

Artık bundan sonraki yaşamınızı bir kullanmayan olarak mutlu bir şekilde yaşayabilirsiniz. Ama bunu yapmanızı garantilemek için, şu basit talimatlara ihtiyacınız var:

1. Bir sonraki bölümü kağıda basın ve sürekli göreceğiniz bir şekilde yerleştirin.
2. Kullanıcılara imrenmeye başlarsanız, onların size imrendiklerini kendinize hatırlatın. Yoksun olan siz değilsiniz. Yoksun olan onlar.

3. Kullanıcı olmaktan zevk almadığınızı hatırlayın. Pornodan kurtulma nedeniniz buydu. Kullanmamaktan zevk alıyorsunuz.
4. Sadece bir kerecik bakmak diye bir şey olmadığını unutmayın.
5. Bir daha ASLA porno izlememe kararınızdan şüphe etmeyin. Bunun doğru tercih olduğunu biliyorsunuz.
6. Eğer zorluk yaşıyorsanız, internet pornosu konusunda uzman bir terapist bulun.

Bölüm 32: Talimatlar

1. Talimatları uygulayın.
2. Açık fikirli olun.
3. Bir coşku hissi ile başlayın.
4. ÇokKolay ile çelişen tüm tavsiye ve etkileri görmezden gelin.
5. Geçici rahatlama ayartmalarına karşı koyun.
6. Şunu anlayın: Porno zerre zevk ve destek vermez. Bırakarak hiçbir fedakarlık yapmıyorsunuz. Vazgeçtiğiniz bir şey ve yoksun hissetmeniz için bir sebep yok.
7. Pornoyu bırakmak için beklemeyin. Hemen şimdi bırakın!
8. Bir daha ASLA izlememe kararı verin ve bu kararı ASLA sorgulamayın.
9. Bir kerecik izleme diye bir şey olmadığını unutmayın.
10. Bir daha ASLA porno izlemeyin.

32.1 Olumlamlar

- Porno köleliğinden kurtuldum. Artık özgürüm.
- Pornoyu düşünmeyi görmezden gelmek kolay.
- Güle güle düşünceler, güle güle dürtüler. Artık açlık duymuyorum.
- Bilinçaltımı porno bağımlılığını aşmak için odaklıyorum.
- Porno benim zamanımı, enerjimi ve canlılığımı çalıyor.
- Pornoyu yenmek her geçen gün ve her alanda çok daha kolaylaşıyor.
- Pornosuz, mutlu, hafif ve kolay hayat tarzımdan zevk alıyorum.
- Geriye bakıp ilerlememi düşündüğümde, büyük sevinç ve gurur hissediyorum.
- Porno izleyen insanları gördüğümde, zincirsiz olmak beni motive ediyor.
- Tüm o hapsedilmiş enerji vücudumu ve beynimi iyileştiriyor. Artık hedeflerine doğru daha verimli ve zor işler yapabiliyorum.
- Beynim doğru şekle giriyor ve eskiden yaptığım şeyi yapmam ile güçleniyor.
- Tüm o hapsolmuş irade gücünü, hayatın stresini ve güçlüklerini aşmak için kullanıyorum.
- Harika. Artık köle değilim ve özgürüm!

Erkek Adam Sitesinin Diğer Kitapları



İlişki Sihirbazı – Kadınlarla Başarının Sırları

Bu kitap boyunca, MASKÜLENİTENİN ve kadınların istediği erkeğin simgesi olan erkeğe, **"ERKEK ADAM"** diyeceğim.

Bu kitabın tüm amacı, **"ERKEK ADAM"** olmanız için size yardımcı olmak."

Michael W

<< Kitabın içeriği ve çevirisi çok iyi. Özellikle "erkek adam" olma kısmında çok iyi tespitler ve tavsiyeler var. >>

<http://erkekadam.org/2020/04/16/iliski-sihirbazi-kadinlarla-basarinin-sirlari/>



Pook'un Kitabı - Maskülen Erkeğin İçsel Oyunu

Sadece kadın erkek ilişkilerinde değil, hayatta başarılı olmak isteyen her erkeğin okuması gereken bir klasik.

Erkeğin içsel (psikolojik) oyunu ve maskülen gelişimi ile ilgili, politik doğruculuğa ve feminizme batmış modern dünyamızda, az sayıdaki işe yarar kaynaktan biri. Ve bu nadir eserlerden belki de en iyisi.

<http://erkekadam.org/2020/05/27/pookun-kitabi/>



Erkekler İçin Tinder Rehberi

Profil fotoğraflarınız nasıl olmalı?

Eşleşme Stratejiniz nasıl olmalı?

Açılış mesajınız nasıl olmalı?

Nasıl telefon numarası alırsınız?

Buluşmaya ne zaman ve nasıl davet etmeli?

Buluşmada ne yapmalı?

<http://erkekadam.org/2020/06/18/erkekler-icin-tinder-rehberi/>



Jordan Peterson - Kişilik ve Dönüşümleri Ders Notları

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson'un, internette milyonlarca kez izlenen «Kişilik ve Dönüşümleri» derslerinden derlenen bu kitap, kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

<http://erkekadam.org/2021/02/15/kisilik-ve-donusumleri-jordan-peterson/>



<http://erkekadam.org/2020/04/28/centilmen-kulubu-cekici-erkek-egitim-seti-degerlendirmesi/>



Eski Sevgili Nasıl Geri Döner?

İletişimi Kes Kuralı (No Contact Rule)

Kitap basit bir eski sevgiliyi geri kazanma kitabı değil. Problemin "kökenine iniyor ve sabırla uygulamanız gereken, zor ama etkili bir teknik ile sizin kendinizi olabileceğiniz en iyi versiyonunuz olmak üzere asıl çözüme yönlendiriyor: Yeniden mutlu ve çekici biri olmanız."

<http://erkekadam.org/2020/04/15/eski-sevgili-nasil-geri-doner-iletisimi-kes-kurali-no-contact-rule/>



Adım Adım Disiplin Rehberi

**Hedefini belirle,
İradeni geliştir,
Yeni alışkanlıklar kazan,
Potansiyeline ulaş.**

<http://erkekadam.org/2020/06/12/adim-adim-disiplin-rehberi-kitabi/>